BEDIENUNGSANLEITUNG
&
WISSENSWERTES

NOVAG MIND ACTIVATOR

HOLIDAY

Erholung für Körper, Geist und Seele

TIEF ERHOLEN
WOHLFÜHLEN
FIT SEIN
GENIESSEN
BESSER LEBEN
LEICHT LERNEN

NOVAG MIND ACTIVATOR

HOLIDAY

Erholung für Körper, Geist und Seele

BEDIENUNGSANLEITUNG

DAS SOLLTEN SIE WISSEN

NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY - bietet Ihnen 24 auf wissenschaftlicher Basis entwickelte Programme zur Auswahl. Ein hochmoderner Minicomputer steuert das von Ihnen gewählte Programm und übermittelt Licht- und Tonsignale, die Geist und Körper auf natürliche Weise anregen.

Machen Sie es sich bequem. Setzen Sie den leichten Kopfhörer und die Spezialbrille auf und schließen Sie die Augen. Weiche Lichtwellen aus der Brille und Tonwellen aus dem Kopfhörer versetzen Sie in einen wohlig entspannten Zustand. Sie schalten schnell von der Außenwelt ab. So bauen Sie ganz leicht Streß ab, erholen sich tief und sind fit für Beruf und Alltag.

BITTE LESEN SIE VOR BEGINN DAS KAPITEL "WISSENSWERTES ÜBER DEN NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY (ab Seite Nr.11) von dem Streßforscher Dr. G. Bittner). Erst dann wählen Sie das von Ihnen gewünschte Programm.

Wir empfehlen Ihnen zu Beginn die SOFTLIGHT - EINSTEIGER - PROGRAMME 01 und 03.
Diese Programme führen Sie mit besonders weichen Wellenmustern behutsam in die Entspannungsmethode des MINDACTIVATOR HOLIDAY ein.

Die POWER SCHLAFPROGRAMME 01, 03 und 04 bieten die beste Möglichkeit, sich schnell zu regenerieren und Streß abzubauen. Der kurze erholsame Schlaf im Büro oder zuhause wird heute von Wissenschaftlern auf Grund langer Forschungen empfohlen und in den USA in vielen großen Unternehmen bereits praktiziert. Es wird dadurch die Leistungsfähigkeit und Konzentration gesteigert und damit der Gesundheitszustand insgesamt verbessert.

Wichtig: Wissenschaftliche Untersuchungen nach über 1000 Anwendungen zeigten keinerlei Gewöhnungs-Effekte oder sonstige Nachteile - Studie Dr. Bittner. Das Gerät sollte nicht benutzt werden von Photosensiblen, Epileptikern, Drogenabhängigen, Schwangeren, psychisch Kranken, Menschen mit Gehirnverletzungen und Personen, die starke Medikamente nehmen und/oder unter starkem Alkoholeinfluß stehen. Auch Personen mit Herzschrittmacher sollten dieses Gerät nicht benutzen.

SO EINFACH IST DIE BEDIENUNG

1. NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY betriebsbereit machen:

Öffnen Sie das rückseitige Batteriefach und legen Sie 4 Mignonbatterien (Typ AA) a 1.5V in der vorgezeichneten Weise ein.
Sie können den MINDACTIVATOR HOLIDAY natürlich auch mit einem handelsüblichen Netzteil 9V/220V betreiben. Den Anschluß dafür finden Sie links an der Seite (Kennzeichnung 9V.) Sobald das Netzteil angeschlossen ist, werden automatisch die Batterien abgeschaltet.

Hinweis: Die Batterien sollten ausgewechselt werden wenn im Display **"BATT"** erscheint.

2. Anschluß der Brille und des Stereokopfhörers:

Kabel mit 6-poligem Stecker seitlich am MINDACTIVATOR HOLIDAY anschließen. Auf der anderen Seite dieses Kabels Brille und Kopfhörer anstecken.

Wenn Sie eine externe Klangquelle (Walkman, CD-Player, Stereoanlage) anschließen wollen, können Sie mit ebenfalls beil. Kabel diese mit der seitlichen Buchse **"Ext."** verbinden.
So können Sie die Wirkung der Programme des MINDACTIVATOR HOLIDAY durch Musik - oder besprochene Cassetten erheblich verstärken (siehe auch Hinweise in dem Kapitel "Wissenswertes"). Die Lautstärke dieser Cassetten muß an der externen Tonquelle geregelt werden. Die externe Einspielung läuft auch nach Programmende des HOLIDAY weiter.

3. Programmeingabe / Start:

Den Powerschalter auf ON stellen. Im Display erscheint **"Pr – –"**. Die gewählte Programm Nummer eintasten (immer 2-stellig z.B. 01). Im Display sehen Sie nun die Programm Nummer zu Ihrer Kontrolle. Danach wird im ständigen Wechsel - die Restlaufzeit des Programms (z.B. 14.58 = 14 Minuten 58 Sekunden), - die gerade eingespielte Frequenz (z.B. Hc 03 = 3 Hertz) - und wieder die Programm Nummer etc. angezeigt.

Stereokopfhörer (Kopfhörermuscheln sind mit **R** = rechts und **L** = links gekennzeichnet - wichtig für perfekten Ablauf) und Brille aufsetzen und im bequemen Sessel Platz nehmen.

4. Einsteuern der Licht - und Tonimpulse:

Diese sind beim Start auf Mittelwerte eingestellt. Sie verändern die Lautstärke der Töne durch die Tasten 1,2 und 3, wobei im Display der jeweilige Wert angezeigt wird (z.B. UL09).

Über die Tasten 4,5 und 6 steuern Sie in der gleichen Weise die Lichtstärke (im Display erscheint z.B. Lt09) und über die Tasten 7, 8 und 9 können Sie die für Sie angenehmste Tonhöhe einstellen.

Generell haben Sie für Licht und Ton 15 Stufen (von 01 bis 15) zur Verfügung, aus denen Sie Ihren individuellen Wert aussuchen.

	Welche Taste drücken?		
Gewünschte Stärke	niedrig	mittel	hoch
...für Lautstärke der Tonsignale	1	2	3
...für Helligkeit der Brillen- Lämpchen	4	5	6
...für Tonhöhe der Tonsignale	7	8	9

Beim Programm sind jeweils die Mittelwerte (Lautstärke = 09, Helligkeit = 09 und Tonhöhe = 08) automatisch eingestellt.

5. Genußverstärker:

Mit der * Taste wählen Sie zwischen 4 verschiedenen Tönen. Von Anfang an ist Meeresrauschen eingestellt. Durch jeweils 1-maliges Drücken dieser Taste spielen Sie 2 verschiedene Tonsignale und rhythmisches Rauschen ein. Dies ist ohne Einfluß auf die Wirkung, daher eher eine Empfindungssache. Sie haben hier die freie Wahl, was Ihnen am besten gefällt.

6. Taste PAUSE / STOP:

Diese Taste hat eine Doppelfunktion:

a) Wenn Ihnen die Frequenz an einer Stelle besonders gut gefällt oder gut tut und Sie diesen Zustand verlängern möchten, drücken Sie kurz auf diese Taste. Das Programm läuft erst wieder normal weiter, wenn Sie diese Taste nochmals kurz drücken.

b) Wollen Sie das gewählte Programm komplett stoppen, drücken Sie diese Taste für ca. 2 Sekunden. Im Display erscheint "**Pr – –**" (= Programm) und ein anderes Programm kann jetzt gewählt werden.

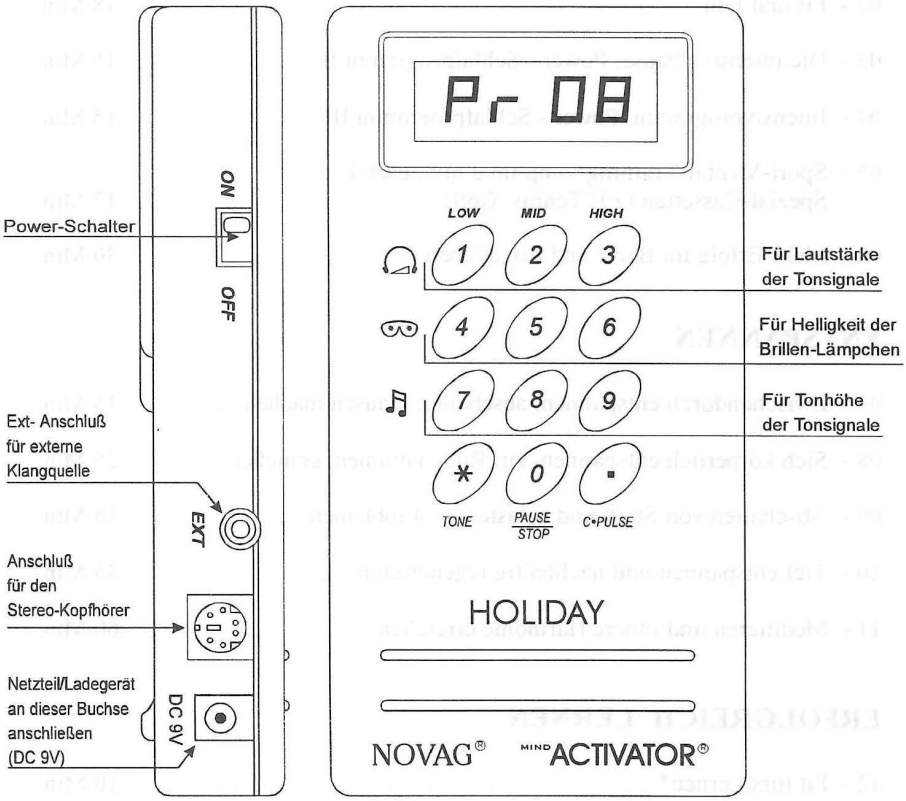
7. Programmende:

Dies erfolgt automatisch. Evtl. externe Einspielungen (MC oder CD) laufen jedoch weiter. Wenn Sie dies beenden wollen, bitte auf Taste STOP drücken oder den Powerschalter auf OFF stellen.

Hinweis: Wenn das Gerät eingeschaltet wird und keine Programmeingabe erfolgt, schaltet sich der MINDACTIVATOR HOLIDAY nach 1 Minute automatisch ab.

Wichtig: Einzelne Trainings-Programme (siehe Programm-Beschreibungen) lassen sich verstärken, wenn Sie über externe Klangquellen sanfte Entspannungs-Musik (oder Ihre Lieblings-Musik) nutzen. Auch Cassetten mit speziellen Lern-Inhalten (Fremdsprachen, Schulung usw.) sind zu empfehlen.

ANSCHLÜSSE UND TASTEN - FUNKTIONEN



IHRE TRAININGS - PROGRAMME

MENTALE FITNESS

01 - Topfit, Power - Schlafprogramm I ..... 20 Min.

02 - Fit und Fun ..... 18 Min.

03 - Die intensive Pause, Power - Schlafprogramm II ..... 15 Min.

04 - Intensivprogramm, Power - Schlafprogramm III ..... 15 Min.

05 - Sport-Mental-Training* - optimal mit zusätzl. Spezial-Cassetten (z.B.Tennis, Golf) ..... 17 Min.

06 - Mehr Erfolg im Beruf und Privatleben ..... 30 Min.

ENTSPANNEN

07 - Zwischendurch entspannen, abschalten, Pausen machen ..... 15 Min.

08 - Sich körperlich entspannen, zur Ruhe kommen, genießen ..... 25 Min.

09 - Abschalten von Streß und belastenden Problemen ..... 16 Min.

10 - Tief entspannen und nachhaltig regenerieren ..... 35 Min.

11 - Meditieren und innere Harmonie erreichen ..... 60 Min.

ERFOLGREICH LERNEN

12 - Fit fürs Lernen* ..... 10 Min.

13 - Superlearning* (mit zusätzl. Spezial-Cassetten) ..... 35 Min.

14 - Angst vor Prüfungen und Lampenfieber reduzieren ..... 15 Min.

AKTIVIEREN

15 - Besser konzentrieren, mehr Erfolgserlebnisse haben ..... 15 Min.

16 - Kreativer werden,* leichter Probleme lösen..... 20 Min.

17 - Genußprogramm: Energie auftanken, aktivieren
Bilder sehen, visualisieren, anregen ..... 20 Min.

WOHLBEFINDEN

18 - Vorbeugen gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen,
Migräne, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit führen können
- optimal mit zusätzl. Spezial-Cassetten -..... 25 Min.

19 - Unruhe abbauen, Erkältungen und Infektionen vorbeugen,
körpereigene Abwehrkräfte stärken
- optimal mit zusätzl. Spezial-Cassetten -..... 22 Min.

20 - Leichter vom Rauchen und / oder Alkohol wegkommen
- optimal mit zusätzl. Spezial-Cassetten - ..... 25 Min.

21 - Leicht einschlafen können..... 18 Min.

22 - Schönheit von innen ..... 25 Min.

*) Programme sind nach dem Alpha-Sync-Verfahren entwickelt. Verstärkte Wirkung durch die synchrone Ansprache beider Gehirnhälften und deren Harmonisierung.

PERSÖNLICHE PROGRAMME

98 – Persönliches Programm I

99 – Persönliches Programm II

DIE RAFFINIERTEN EXTRAS

98 *) Persönliches Programm I

Alle Frequenzen zwischen 02 Hz bis 30 Hz können Sie abrufen. Nach jeweils 20 Sekunden verändert sich die gewählte Start-Frequenz um 01 Hz.
Ihr Vorteil: Sie können so Ihre ganz persönliche Wohlfühl- Frequenz ermitteln.

Anwendungs-Beispiel: Beginn mit 20 Hz, Ende mit 05 Hz.

1. Powerschalter zuerst auf OFF, dann auf ON
2. Programm eintippen: 9...8 = 98 Programm I
3. Start-Frequenz eintippen: 2...0 = 20 Hz
4. Schluß-Frequenz eintippen: 0...5 = 5 Hz
5. Mit Taste* gewünschte Tonqualität wählen
6. Stop Taste... wenn Abbruch gewünscht

99*) Persönliches Programm II

Ermöglicht eine gewünschte Frequenz zwischen 02 Hz und 30 Hz abzurufen für eine von Ihnen bestimmte Zeit - max. 99 Minuten.

Anwendungs-Beispiel: 20 Minuten, 15 Mhz

1. Powerschalter zuerst auf OFF, dann auf ON
2. Programm eintippen: 9...9 = 99 Programm II
3. Zeitspanne eintippen: 2...0 = 20 Minuten
4. Die gewünschte Frequenz eintippen: 1...5 (Hz) = 15 Hz
5. Mit Taste* gewünschte Tonqualität wählen
6. Stop Taste... wenn vorzeitiges Ende gewünscht

*) Bitte beachten: Nach dem Eintippen der Programme 98 oder 99 leuchten die Brillenlämpchen zunächst permanent, erlöschen aber wieder sobald weitere Daten (z.B. Zeit, Frequenz) eingetippt werden.

Drücken Sie die Taste* beim Ablauf eines der beiden persönlichen Programme, bestimmen Sie hiermit die "Schwingung" der akustischen und optischen Signale. Dies gilt nur für die beiden Tonsignale und das rhythmische Rauschen, nicht für das Meeresrauschen.

Beispiel:	Tastendruck	1mal:	Ton im Focus-Modus
		2mal:	Ton im Expand-Modus

Während des Programmablaufs kann diese Reihenfolge beliebig für die oben erwähnten 3 Tonsignale wiederholt werden.

FOCUS-MODUS :
Die akustischen Signale im Kopfhörer werden synchron in die rechte und linke Hörmuschel eingespielt. Die Lichtimpulse ändern sich ähnlich.

EXPAND-MODUS:
Die Ton-und Lichtimpulse "schwingen" zwischen rechter und linker Seite hin und her.

C - PULSE

Dies ist eine Funktion einfach zum Spaß und Genießen. Wenn Sie eine externe Tonquelle anschließen und darüber Musik einspielen, wird der Rhythmus dieser Musik in Lichtimpulse umgewandelt. Die Lichter in der Brille blinken dann im Rhythmus der Musik (HOME DISCO). Die Lichtstärke regeln Sie über die Tasten 4,5,6. Die Lautstärke der Musik muß jedoch an der externen Tonquelle geregelt werden.

NOVAG MIND ACTIVATOR

HOLIDAY

Erholung für Körper, Geist und Seele

WISSENSWERTES

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort / Was ist Entspannung? 13
Entspannung heißt das Leistungs - und Gesundheitsprinzip der Zukunft. 14
Wichtige Fragen zum HOLIDAY. 15
Wie lernt man sich zu entspannen? 15
Ist Entspannung gleich Schlaf? 15
Woher kommen die Geräte? 15
Wo kann man den NOVAG HOLIDAY anwenden? 15
Kann man mit dem Gerät etwas falsch machen? 15
Wie funktionieren diese Geräte? 16
Kann der MINDACTIVATOR HOLIDAY manipulieren? 16
Welche Vorteile hat der NOVAG HOLIDAY
gegenüber anderen Entspannungstechniken? 16
Warum brauchen wir ein Gerät, um zu entspannen? 17
Wie funktioniert der NOVAG HOLIDAY? 17
Was sollte ich vor der ersten Anwendung wissen? 18
Wie sind die Programme aufgebaut? 19
Ist die Wirkung des NOVAG HOLIDAY wissenschaftlich erforscht? 19
Gibt es Menschen, die mit Mental-Systemen nicht arbeiten sollten? 19
Können Mental-Systeme süchtig machen? 20
Wie oft kann man Mental-Systeme benutzen? 20
Wann verwendet man Cassetten oder CD's? 21
Wie erlebt man Entspannung? 21
Verläuft die Entspannung bei allen Menschen gleich? 22
In welcher Umgebung kann ich optimale Ergebnisse erzielen? 23
Gibt es nach der Entspannung etwas zu beachten? 23
Wann am Tag nutze ich welche Programme? 24
Die sinnvolle Mittagspause oder wie man ohne
toten Punkt auskommt. 25
Wer Leistung will, braucht Regeneration. 26
Spätnachmittags oder nach der Arbeit, die Freizeit genießen. 26
Programmübersicht 28/29
Vorwort **Mentale Fitness** 30
Vorwort **Entspannung** 39
Vorwort **Lernen** 48
Vorwort **Aktivieren** 55
Vorwort **Wohlbefinden** 59
Persönliche Programme 67

VORWORT

Wir leben in einer Zeit, die von Streß, Hektik, Konkurrenz und Leistungsdruck geprägt ist. Ruhe und Muße, Ausgeglichenheit und Entspannung lassen sich nicht leicht verwirklichen. Macht es Freude viel leisten zu müssen? Fühlen wir uns wohl mit dem Lebensstil, den wir leben? Können wir Freizeit genießen? Werden wir im Alter gesund sein? Diese Fragen beschäftigen Menschen heute mehr denn je. Wie werden Sie Ihr Leben beurteilen, wenn Sie alt sind? Wird es sich gelohnt haben?

Ein Hauptproblem der heutigen Zeit ist der Streß. Streß bedeutet nichts anderes als Anspannung. Das Gegenteil von Streß ist die Entspannung. Viele Menschen haben den Weg zu verschiedensten Entspannungstechniken gesucht, vom Autogenen Training bis hin zur Meditation. Doch diese Techniken haben vielen Menschen nicht weitergeholfen, weil sie zu umständlich anzuwenden und zu aufwendig zu lernen sind.

Mit dem NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY gibt es ganz neue, einfache Wege, Streß zu bewältigen. Dieses Gerät hat vielen anderen Entspannungstechniken gegenüber Vorteile. **Eine Anwendung geht einfach, schnell und ohne daß der Benutzer etwas tun muß.** Es ist handlich und überall zu benutzen.

WAS IST ENTSPANNUNG ?

Die Entspannung ist der ideale körperliche, geistige und seelische Zustand für den Menschen. **Nur die Entspannung ist das wirkliche Gegenteil von Streß.**

Das Gehirn ist der Sitz des Mentalen, des Geistigen. **Die Wissenschaft erkennt in zunehmenden Maße die Bedeutung der mentalen Fitness für die Leistungkraft, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen.**

Mentale Fitness ist die Erfolgsformel für jeden. Entspannung und Ausgeglichenheit sind die idealen Zustände für den Menschen, weil dann in ihm die wichtigsten Körperfunktionen optimal arbeiten. Wie aber schafft man es, den Alltagsstreß zu bewältigen, ihn zu kontrollieren, ruhig und ausgeglichen zu bleiben - egal, was um uns herum geschieht? Man kann es lernen.

Der NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY gibt Ihnen die Möglichkeit, viele Vorteile auf einmal für sich zu nutzen.

Einige Programme sind speziell für Cassetten mit Mentalem Training aufgebaut. Das Mentale Training bzw. das Lernen in Entspannung verläuft nicht bewußt. Man entspannt, hört eine Cassette und fragt sich hinterher, was man denn gelernt haben soll, weil man keine direkte Wirkung merkt. Unser Unterbewußtsein - der riesige Informations- und Lernspeicher - nimmt Lernstoff um so leichter auf, je

weniger wir ihn bewußt lernen. In der Lernpsychologie heißt der Fachbegriff dafür latentes (verdecktes) Lernen.

Das Bewußtsein macht nur einen verschwindend kleinen Teil der Gehirnkapazität aus. Vergleicht man bildlich das Gehirn mit einem Computer, ist das Bewußtsein der Bildschirm, auf dem gerade bestimmte Daten stehen. Der tausendmal größere Teil der gelernten Informationen befindet sich im Speicher und ist unsichtbar.

Vertrauen Sie auf diese neue Technik. Lieber entspannt, wenig gemerkt und erfolgreich gelernt als bewußt trainiert und weniger gelernt.

Steigern Sie Ihre Leistung, indem Sie Ihren Streß bewältigen und Ihre Energien besser über den Tag verteilen. Sparen Sie Ärger und Konflikte und lernen Sie im Mentalen Training, Probleme schnell in Lösungen zu überführen.

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und das Wohlbefinden. Lernen Sie im Mentalen Training locker zu bleiben, Herausforderungen und Aufgaben leicht anzugehen und so oft wie möglich gut gelaunt zu sein und das Leben zu genießen.

Leben Sie ausgeglichen und ruhig in dem Bewußtsein, daß Sie nicht nur ein Leistungsprinzip für sich entdeckt haben, sondern auch gesund bleiben und länger leben können. Damit es Ihnen gut geht.

ENTSPANNUNG HEIßT DAS LEISTUNGS- UND GESUNDHEITSPRINZIP DER ZUKUNFT

Wenn das Gehirn das wichtigste Organ des Menschen ist, dann ist die Frage, in welchem Zustand das Gehirn am besten arbeitet.

Die Antwort lautet: In der Entspannung. **Der Zustand der Entspannung ist der ideale Zustand für das Gehirn und damit für den Menschen.**

Das Gegenteil der Entspannung ist der Streß. Streß bedeutet Aufregung oder Anregung. Streß bedeutet, daß der Körper reagiert, der Blutdruck sich verändert, das Herz schneller schlägt, die Verdauung beeinträchtigt ist und vor allem die körpereigene Abwehr, das Immunsystem, es wird mit Viren und Bakterien, die uns angreifen, nicht mehr so gut fertig. Der positive Streß ist genauso schädlich wie der negative, weil die Körperreaktionen bei beiden Streßarten gleich ablaufen.

Das eigentliche Gegenteil des Streß ist die Entspannung. Diese Erkenntnis mag für viele Menschen neu sein, aber sie gilt. Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit sind Leistungsprinzipien. Entspannung bedeutet gleichzeitig hohe Konzentration.

In Entspannung lernen wir besser, weil das Gehirn Denkblockaden vermeidet, wie sie bei nervösen und gestreßten Menschen in Prüfungen vorkommen. Wir fühlen uns wohler, weil wir entspannt ruhiger und ausgeglichener sind.

WICHTIGE FRAGEN ZUM HOLIDAY

Wie lernt man sich zu entspannen?

Der NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY gehört zur Familie der Mental-Systeme. Das sind Geräte, die durch Licht- und Tonsignale systematisch und ganz gezielt Entspannung herstellen und die geistige Leistungskraft verbessern.

Ist Entspannung gleich Schlaf?

Nein. Die systematische Entspannung mit dem HOLIDAY hat mit Schlaf nichts zu tun. Systematische Entspannung bedeutet, daß der Körper sehr tief entspannt ist, während der Kopf, der Geist immer wach bleibt. Das Gehirn arbeitet, indem es Licht- und Tonsignale aufnehmen muß und schaltet deshalb anders ab als beim Schlaf. Bei der systematischen Entspannung erleben Sie einen Zustand, in dem Sie körperlich tief entspannt und geistig hellwach sind. Sie werden sich nach einer Tiefenentspannung möglicherweise erholter fühlen als nach Schlaf und dennoch während der Entspannung aufmerksam sein. Viele Benutzer empfinden die systematische Entspannung zur Erholung wesentlich intensiver als Schlaf.

Woher kommen diese Geräte?

Sie wurden Mitte der 80er Jahre in den Vereinigten Staaten entwickelt und sind etwa seit 1986 auf dem deutschen Markt zu kaufen. Die "Erfinder" sind Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen, Bio-Chemiker, Neurologen.

Wo kann man den HOLIDAY anwenden?

Sie können ihn überall benutzen, beruflich und privat, zuhause in Ihrer stillen Ecke, am Arbeitsplatz zwischendurch, im Urlaub, auf der Raststätte bei längeren Autofahrten, auf dem Flughafen oder im Flugzeug, um den Jet-lag zu vermeiden, beim Lernen, in Seminarpausen - einfach wo und wann immer Sie möchten.

Kann man mit dem Gerät etwas falsch machen?

Nein, das können Sie nicht. Vergleichen Sie den NOVAG MINDACTIVATOR HOLIDAY mit einem Walkman. Er ist genauso leicht zu bedienen. Die Helligkeit

des Lichtes und die Lautstärke der Töne oder Musik steuern Sie. Sie sorgen dafür, daß die Licht- und Tonsignale Ihnen angenehm sind.

Wenn Ihnen einmal ein Programm nicht gefällt, dann wählen Sie ein anderes. Jeder Mensch hat seine Lieblingsprogramme.

Wenn Sie die Tips bei der Beschreibung der einzelnen Programme lesen, erfahren Sie auch, welche Musik zum Beispiel zu welchem Programm paßt. Und sollte es Ihnen einmal geschehen, daß Sie eine schnelle Musik, die anregend wirkt, mit einem Tiefenentspannungsprogramm kombinieren, dann genießen Sie die Musik, erreichen allerdings die Tiefenentspannung nicht. Auch das ist kein Beinbruch.

Wie funktionieren diese Geräte?

Der HOLIDAY arbeitet mit Licht- und Tonsignalen durch Kopfhörer und Brille. Die einfachste Beschreibung des HOLIDAY ist wie ein Walkman, der Töne an einen Kopfhörer abgibt und Lichtsignale an eine Brille. Das Prinzip ist genial und einfach.

Kann der HOLIDAY manipulieren?

Nein. Die elektronischen Tonsignale sind vergleichbar mit monotonen Klängen, wie wir sie aus der Musik kennen. Sie beinhalten keine unerwünschten Manipulationen. Die Lichtsignale sind ähnlich den Lichtreflexen der Sonne. Auch sie können nicht manipulieren. Nutzen Sie den HOLIDAY mit einer Cassette, sind die darauf enthaltenen Texte die einzigen und dann erwünschten Suggestionen, die jederzeit ausgeschaltet werden können.

Welche Vorteile hat der HOLIDAY gegenüber anderen Entspannungstechniken?

Es gibt eine ganze Reihe von Entspannungstechniken, vom Autogenen Training über die Muskelentspannung nach Jakobsen bis hin zu Yoga und Meditation, die sich zum Teil auch als Entspannungstechnik bezeichnet hat. Ihnen gegenüber hat der HOLIDAY viele Vorteile.

Ihnen gegenüber fehlen ihm die Nachteile anderer Entspannungstechniken. Man muß sie wochen- und monatelang aufwendig trainieren. Das macht oft keinen Spaß und braucht viel Zeit und Disziplin. Wer hat schon Lust dazu!

Wissenschaftlich belegt ist die Tatsache, daß Sie bei dem HOLIDAY nicht viel tun müssen. **Sie haben Erfolge schon manchmal bei der ersten, in der Regel aber spätestens nach der fünften bis zehnten Anwendung, d. h. innerhalb einer Woche.** Sie brauchen nicht mehr zu tun als Kopfhörer und Brille aufzusetzen und zu genießen.

Ein weiterer Vorteil liegt darin, daß die Entspannung mit diesem Gerät sehr tief möglich ist. Vielfach tiefer als z. B. durch Autogenes Training. Der HOLIDAY vermittelt eine der effektivsten Entspannungstechniken, die es auf dem Markt gibt. Auch Menschen, die jahrelang meditiert haben, bestätigen, daß sie mit diesem Gerät in sehr kurzer Zeit selbst tiefste Entspannungszustände erreichen. Je tiefer die Entspannung, desto besser ist die Qualität.

Warum brauchen wir ein Gerät um zu entspannen?

Streß, Hektik und die Konkurrenzgesellschaft geben den Menschen nicht genügend Zeit, wirklich tief abzuschalten und zu regenerieren. Unser Lebensstil ist längst nicht mehr natürlich. Es fehlen Mußestunden und Ruhephasen, die eigentlich für ein gesundes Leben erforderlich wären. Und der Leistungsdruck wird nicht nachlassen.

Wir verwenden Fahrräder und Autos, um uns schneller zu bewegen, Computer, um schneller zu schreiben und zu rechnen. Technik bietet den Menschen viele Vorteile. Der HOLIDAY ist eine Entspannungstechnik, mit der der Mensch in kurzer Zeit ohne viel Training seinen Streß bewältigen und sich entspannen und erholen kann. Und das ist in vieler Hinsicht gut für den Menschen.

Wie funktioniert der HOLIDAY?

Im Prinzip handelt es sich um etwas ganz Natürliches: Licht und Ton. Den ganzen Tag nehmen wir über unser Auge Licht und über unsere Ohren Töne wahr. Die Licht- und Tonsignale sind nach langen Jahren der wissenschaftlichen Forschung ganz gezielt so gewählt, daß sie nach kürzester Zeit den Zustand der Entspannung erreichen.

Zum Licht gibt es folgendes zu sagen: Sobald Sie die Brille aufgesetzt haben und die Augen geschlossen sind, schalten Sie durch das Licht schnell von der Außenwelt ab. Die Lichter haben in der Regel nur eine Farbe.

Wenn Sie sich im Alltag umsehen, nimmt Ihr Auge jederzeit vielfältigste Farben, Formen und Eindrücke wahr. Die werden jetzt in der Brille auf eine Farbe reduziert. Das bedeutet, daß das Auge weniger Reize empfängt als gewöhnlich. Das Fachwort dafür heißt Deprivation (Reizentzug). Dem Gehirn reichen diese Reize von außen nicht aus. Es beginnt, in seinem eigenen Speicher selbst Bilder herzustellen, es wird aktiv. Dadurch schalten Sie sofort von der Außenwelt ab und wenden sich nach innen, zu sich selbst. Das ist auch der Grund, warum Sie bei schnellen Lichtsignalen wunderschöne, kaleidoskopartige Bilder, Landschaften und Farben vor ihrem inneren Auge sehen. Die Farbe des Lichtes in der Brille verändert sich nicht. Es ist Ihr Gehirn, das diese schönen Farbmuster produziert. Wird die Entspannung tiefer, verschwinden die Farben und Sie sehen in der Regel Schwarz.

Einerseits werden dem Gehirn Reize entzogen, weil nur eine Farbe in der Brille zu sehen ist. Andererseits blinken die Lichter sehr schnell. Das Auge ist nicht in der Lage, die einzelnen Lichtblitze so schnell hintereinander aufzunehmen und gibt dieses Vorhaben schnell auf. Dadurch tritt schnell Entspannung ein.

Zu wenig Farben bedeuten Reizentzug. Das ist das eine Funktionsprinzip. Schnelle Lichtsignale bedeuten Reizüberflutung. Das ist das zweite Prinzip. Beide zusammen sorgen für schnelles Abschalten und Entspannung.

Was sollte ich vor der ersten Anwendung wissen?

Sie haben mit dem HOLIDAY ein Gerät, das Ihnen in vielen Lebensbereichen Vorteile bringt. Um sie alle nutzen zu können, benötigen Sie einige Erfahrungen. **Wir empfehlen Ihnen, sich ein bis zwei Wochen Zeit zu nehmen, um sich an die Entspannung und das Gerät zu gewöhnen und erste Erfahrungen machen.** Sie werden schnell herausfinden, welche Lautstärke und Helligkeit des Lichtes Ihnen angenehm sind. Finden Sie Ihren Lieblingsplatz, an dem Sie ruhig und ungestört sind. Auch an die Kabel von Brille und Kopfhörer gewöhnt man sich schnell.

Da die meisten Menschen wirklich tiefe Entspannung nie gelernt haben, brauchen sie zwei, drei, manchmal zehn Anwendungen, bis sie den gewünschten Effekt erzielen. Entspannung ist eben auch Trainingssache. Genießen Sie es, Neues auszuprobieren und sich langsam an die Sache heranzutasten. Dann stört es Sie auch nicht, wenn einmal ein Stecker nicht richtig eingesteckt war und Sie meinen, das Gerät sei defekt. Diese Gewöhnungsphase gehört dazu.

Wenn Sie noch nie etwas mit Entspannung zu tun hatten, dann empfehlen wir Ihnen die Programme 01 und 03. Nehmen Sie am Anfang eine schöne Musik dazu, das steigert den Genuß.

Manche Menschen müssen sich an das Licht erst gewöhnen. Die meisten empfinden diese Lichtblitze als ungewöhnlich oder sogar störend. Dann stellen Sie das Licht etwas schwächer. Und dennoch muß das Licht genau so sein, wie es ist, damit Sie nach wenigen Minuten völlig abschalten können. **Fangen Sie deshalb mit weichem Licht an und stellen Sie das Licht erst nach einer Gewöhnungszeit etwas stärker.**

Auch die Töne sind ungewöhnlich. Manch einer sagt auf den ersten Eindruck, sie seien komisch und langweilig. Aber Sie werden schnell damit vertraut sein und Ihre positiven Erfahrungen mit dem HOLIDAY damit verbinden. Bedenken Sie bitte, daß diese Töne das Ergebnis mehr als eines Jahrzehnts der sogenannten Frequenzforschung sind. Es wurde die Frage beantwortet, welche Töne führen gezielt und schnell zur Entspannung. Wir können Ihnen versichern, daß Sie sich nach kurzer Zeit in der Entspannung so wohl fühlen, daß Ihnen völlig gleichgültig

ist, ob Sie durch Licht- und Tonsignale, die am Anfang langweilig wirkten, dort hinkommen.

Wie sind Programme aufgebaut?

Die einzelnen Programme sind unterschiedlich lang und führen zu unterschiedlicher Entspannungstiefe: zu leichter, mittlerer und tiefer Entspannung. Einige Programme sind speziell zur Anregung und Mobilisation entwickelt worden.

Schnell blinkende Lichter und schnelle Töne regen an.
Langsam blinkende Lichter und langsame Töne entspannen.

Die meisten Programme beginnen mit schnell blinkenden Lichtern, um den Menschen vom wachen Zustand durch immer langsamer werdende Licht- und Tonsignale in den Zustand der Entspannung hineinzuführen. Am Ende eines jeden Programms werden die Licht- und Tonsignale in der Regel wieder schneller, damit man aus der Entspannung aufwacht. Eine Ausnahme ist das Einschlafprogramm (21).

Ist die Wirkung des HOLIDAY wissenschaftlich erforscht?

Ja, sie ist wissenschaftlich erforscht. Es gibt seit 1987 diese Geräte auf dem Markt. Sie wurden von hunderten von Anwendern systematisch getestet. Eine Reihe von Wissenschaftlern hat Untersuchungen durchgeführt und die positive Auswirkung der Geräte in vielen Lebensbereichen bestätigt. Das gilt für schnelleres Lernen, verbesserte Konzentration, höhere Leistungsfähigkeit und Vorbeugung gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Schlafstörungen führen können. Die Geräte wurden zunächst von der Wissenschaft und von den Medien sehr skeptisch gesehen und beurteilt. **Heute ist ihre Wirkung auf breiter Front bestätigt.**

Es gibt in der Wissenschaft noch viel zu tun. Weil sich Entspannung auf viele Dinge des Lebens vorteilhaft auswirkt, gibt es allein in der Medizin fast beliebig viele Fragestellungen.

Gibt es Menschen, die mit Mental-Systemen nicht arbeiten sollen?

Grundsätzlich sollte nur der diese Geräte benutzen, der es auch möchte. Denn es soll ja auch Spaß machen. **Das Funktionsprinzip des HOLIDAY ist einfach und harmlos: Licht und Ton.** Das ist beim Fernsehen nicht anders. Auch beim Fernsehen hat man Licht über Bilder und Ton über die Lautsprecher. Dennoch empfiehlt man einigen Personen, aus Sicherheitsgründen Mental-Systeme nur nach Beratung mit dem Arzt oder gar nicht zu benutzen:

Wer Alkohol getrunken hat, wer drogensüchtig oder psychisch krank ist, wer starke Medikamente nimmt, unter Psychosen leidet, wer Epileptiker ist oder eine Neigung zur Epilepsie hat, wer photosensibel oder schwanger ist, gehört zu dieser Gruppe. Auch Personen mit Herzschrittmacher sollten Mental-Systeme nicht benutzen. Diese Empfehlungen gelten in erster Linie, um die Herstellerhaftung auszuschließen.

Wissenschaftliche Studien zeigen aber z.B. bei Schwangeren und Alkoholikern positive Wirkungen.

Können Mental-Systeme süchtig machen?

Nein, sie können nicht süchtig machen. Es entsteht keine mentale, psychische oder körperliche Abhängigkeit. Man gewöhnt sich nur an den HOLIDAY. Entspannung ist ein ganz natürlicher Zustand für uns. Entspannung tut gut. Es ist von daher nur zu verständlich, wenn Menschen öfter das tun, was ihnen gut tut. Ob gut essen, Sport machen oder entspannen und regenerieren.

Wer den HOLIDAY regelmäßig benutzt, hat Vorteile. Ihm fehlt Qualität, wenn er es nicht tut. Er merkt, daß die Konzentration schneller nachläßt, er tote Punkte öfter bekommt und sein Wohlbefinden abnimmt. **Die Erfahrungen aus fünf Jahren Forschung zeigen, daß viele Menschen ihr Gerät regelmäßig und gern benutzen, aber nicht davon abhängig sind.**

Auf Dauer beobachten wir, daß sich der Benutzer des HOLIDAY verändert. Die Entspannung hält lange nach der Anwendung an, der Mensch wird ruhiger und insgesamt ausgeglichener. Er benutzt den HOLIDAY eher weniger, weil er wesentlich entspannungsfähiger wird.

Wie oft kann man Mental-Systeme benutzen?

Vergleichen Sie die Anwendung des Mental-Systems mit Musikhören.
Wann und wie oft Sie es tun, dafür gibt es keine festen Regeln. Es gibt Menschen, die kurz nach dem Kauf mehrfach am Tag eine Session machen, weil sie alle Programme ausprobieren möchten. Andere führen eine Session über vier bis sechs Stunden durch.

Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen gab es Anwendungen mit 12 Stunden Dauer ohne Pause, insgesamt über mehrere Tage. Der Vorteil des HOLIDAY liegt ja gerade darin, daß z.B. Lernen in Entspannung über viele Stunden ohne Anstrengung möglich wird, (vgl. Superlearning).

Nach unseren Erfahrungen spielt sich die Anwendung des HOLIDAY auf ganz persönliche Vorlieben ein. Der eine hat seine feste Tageszeit (immer morgens), der andere geht nach Lust und Bedarf. Beides ist gut.

Wann verwendet man Cassetten oder CD's?

Licht und Ton des HOLIDAY bewirkt all die Vorteile, die schon genannt wurden. Der erfahrene Benutzer hat sich schnell an die Töne gewöhnt.
Vielleicht mögen Sie Ihr Programm lieber mit Musik. Dann gibt es folgende Empfehlung:

Verwenden Sie speziell angebotene Entspannungsmusik. Sie hat in der Regel kein Schlagzeug und ist auf ganz weichen Musikteppichen und sanften Melodien aufgebaut. Leider haben viele Musikanbieter den Trend zur Entspannungsmusik erkannt und verkaufen alle möglichen Musikcassetten unter diesem Thema. Das reicht vom Jazz bis zur Klassik. Bei der Klassik wäre z. B. ein Largo, ein ganz ruhiges Stück, zur wirklich tiefen Entspannung geeignet. Alles andere ist zu intensiv und stört eher die Ruhe.

Der Tip: Je tiefer die Erholung sein soll, desto langsamer soll die Musik sein. Bei anregenden Programmen wählen Sie Ihre Lieblingsmusik, die auch schnell sein kann.

Es gibt immer mehr Cassetten und CD's mit Formeln und Leitideen darauf, besonders zum Mentalen Training. Oft unterschätzt man die positive Wirkung dieser "Gedanken", die man nebenbei hört, während man sich erholt. Auch unbewußtes Lernen ist intensives Lernen. Es ist das Lernen der Zukunft.
Immer wieder hört man die Befürchtung, man könne durch solche Formeln und Sätze manipuliert werden. Dies ist völlig unbegründet.

1. Es gibt auf dem Markt nur Cassetten/CD's mit positiven Aussagen, die gut tun.

2. Sie würden sofort hören, wenn jemand negative Sätze sprechen würde. Für diesen Fall legen Sie ganz einfach die Cassette weg.

3. Unhörbar aufgesprochene Formeln haben keine Wirkung. Die sogenannten "Subliminals" (unhörbaren Formeln) sind ein guter Verkaufsgag. Wissenschaftlich ist ihre Wirkung nicht zu beweisen. Sie wirken dann, wenn man an die Formeln glaubt (Placebo Effekt). Die Musik- und Trainingscassetten zum Mentalen Training ergänzen die Programme des HOLIDAY sinnvoll.

Wie erlebt man Entspannung?

Arme und Beine werden schwer.
Sie sehen mit der Brille des HOLIDAY bunte Farben und wunderschöne, kaleidoskopartige Muster. Obwohl das Licht in der Brille nur eine Farbe hat, erleben Sie alle möglichen Farbmuster. Das ist ein Genuß. Eine interessante Erfahrung besteht darin, daß Sie körperlich ganz entspannt sind und sich sehr wohl fühlen, während der Geist dadurch, daß er Licht- und Tonsignale aufnimmt, also

arbeitet, die Konzentration steigert. Sie haben das Gefühl, geistig hellwach zu sein und während der Entspannung alles mitzubekommen, was um Sie herum vorgeht. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, daß die Menschen bei einer halbstündigen Entspannung zirka 20 Minuten sehr tief entspannt sind. Nur am Anfang und am Ende sind sie für kurze Zeit hellwach, denn in der Tiefenentspannung ändert sich das Raum- und Zeitgefühl. Das ist eine Täuschung. Manchmal meinen wir, in der Nacht einen langen Traum zu haben. Doch die Schlafforscher können nachweisen, daß dieser Traum nur Sekunden gedauert hat. Ähnlich ist das in der tiefen Entspannung.

Nach einer 30 Minuten dauernden Tiefenentspannung befragt: "Was meinen Sie, wie lange die Entspannung gedauert hat?" antwortet der größte Teil der Teilnehmer: "Zirka 7 Minuten." Zudem behaupten die Teilnehmer steif und fest, gar nicht entspannt gewesen zu sein, sondern hellwach und alles mitbekommen zu haben, was um sie herum vorging.

Diese Ergebnisse zeigen, daß das persönliche Gefühl und die wirkliche Entspannung nicht übereinstimmen. Sie können sicher sein, daß Sie sehr tief entspannt sind, das aber oft nur als eine ganz kurze Phase empfinden.

Verläuft die Entspannung bei allen Menschen gleich?

Nein. Sie verläuft sogar sehr unterschiedlich. Es gibt zwei wichtige Einflüsse, die sich auf die Entspannung auswirken:

1. **Die persönliche Einstellung (set)**
   Wenn Sie jeden Tag dasselbe Programm benutzen würden, sind Sie selbst doch jeden Tag anders. Einmal sind Sie fröhlich und ausgeglichen, ein anderes Mal hektisch, gestreßt. Einmal haben Sie Lust, ein anderes Mal nicht so sehr. Diese Einstellung, "set" genannt, beeinflußt zumindest beim Anfänger den Verlauf der Entspannung.

2. **Die Umgebung (setting)**
   Es ist sehr wichtig, daß Sie eine Umgebung finden, in der Sie sich wohl fühlen. Natürlich nutzen viele Anwender den HOLIDAY im Flugzeug, im Auto, in der Bahn oder auf Messen. Doch günstiger als eine laute und geschäftige Umgebung ist die Ruhe. In einer ruhigen Umgebung erreichen Sie die Entspannung viel schneller und besser. Das beste ist der Lieblingsplatz zuhause.

Einstellung und Umgebung, "set" und "setting", lassen Sie die Programme unterschiedlich erleben.

In welcher Umgebung kann ich optimale Ergebnisse erzielen?

Schaffen Sie um sich herum Ruhe.
Schalten Sie das Telefon aus oder legen Sie den Hörer zur Seite. Das Klingeln des Telefons während der Entspannung würde Sie erschrecken.

Sorgen Sie dafür, daß Sie nicht gestört werden. Schlagende Türen oder laute Gespräche beeinträchtigen Ihren Genuß.

Legen Sie sich gemütlich und völlig entspannt hin. Beine und Arme liegen nebeneinander, Gürtel sind gelöst, damit Sie frei atmen können.

Tragen Sie bequeme und warme Kleidung. Bequeme Kleidung hat mit Wohlfühlen zu tun. Warme Kleidung oder sogar eine Decke verhindern, daß Sie in der Entspannung frieren. Denn der Vorteil der Entspannung, den Blutdruck zu senken, das Herz langsamer schlagen zu lassen, bedeutet auch, daß der Körper weniger Wärme zur Verfügung hat.

Stellen Sie Licht und Ton so ein, wie es Ihnen gut tut. Vertrauen Sie Ihrem eigenen Gefühl.

Finden Sie Ihr Lieblingsprogramm heraus. Jemand, der schon jahrelang Entspannungstraining kennt, reagiert anders als jemand, der nervös und hektisch lebt und arbeitet. Jeder sollte sein Lieblingsprogramm finden.

Gibt es nach der Entspannung etwas zu beachten?

Entspannung bedeutet, daß der Puls langsam wird, der Blutdruck absinkt und die Muskelspannung geringer wird. Das gilt vor allem für tiefe Entspannung und ist beim Schlaf ähnlich. Es ist deshalb gut, sich nach der Entspannung zu strecken. Vielleicht bleiben Sie auch noch einige Minuten liegen und genießen ein wenig. Stehen Sie langsam auf, damit das Herz Zeit hat, den Blutdruck aufzubauen. Wer einen niedrigen Blutdruck hat, macht sich eventuell anschließend einen Kaffee oder schwarzen Tee. Die Entspannung hält oft noch stundenlang an.

Und noch etwas Wichtiges:

Schließen Sie bitte die Augen, wenn Sie den HOLIDAY benutzen. Man kann ihn zwar auch mit offenen Augen anwenden, allerdings ist die Wirkung nur gering und die Augen beginnen oft zu tränen. Mit geschlossenen Augen schalten Sie schneller ab.

WANN AM TAG NUTZE ICH WELCHE PROGRAMME?

Grundsätzlich je nach Zeit und Lust. Jeder findet auf Dauer sein Lieblingsprogramm. Zwar hat jeder Mensch einen persönlichen Biorhythmus, der eine ist morgens müde und kann bis in die Nacht arbeiten, der andere kommt früh gut aus dem Bett und ist abends müde. Die Bio-Rhythmen können zeitverschoben sein, ähneln sich aber im Ablauf.

Morgens: Der fröhliche Wecker

Sie wachen auf. Wenn Sie schwer aus dem Bett kommen, nutzen Sie ein Weckprogramm zur Anregung, z. B. Nr. 17, das Genußprogramm, oder 07 zur Anregung.

Schön ist es, wenn Sie Ihr Gerät an einen Cassettenrecorder anschließen und eine Cassette mit flotter Musik von Pop bis Rock hören - das wird eine schöne Viertelstunde - um dann gutgelaunt in den Tag zu starten.

Falls Sie am Tag davor sehr viel arbeiten mußten und Nachholbedarf beim Ausruhen haben oder falls Sie als vielbeschäftigter Mensch zu viel zu tun haben, an einer großen Sache knobeln und so viel um die Ohren haben, daß Sie nicht richtig abschalten können, dann schlafen Sie meist nicht tief genug, selbst wenn Sie das Gefühl haben es zutun. Am folgenden Tag ermüden Sie schneller und sind manchmal wie gerädert.

Dann erholen Sie sich doch einmal so richtig tief. Stellen Sie den Wecker morgens eine 1/2 Stunde früher und nutzen Sie ein Tiefenentspannungsprogramm. Es kann Sie so tief entspannen, daß Sie die lebensnotwendige Tiefschlafphase nachholen. Diese halbe Stunde kann Sie oft mehr regenerieren als stundenlanger, unruhiger Schlaf. Eine Wohltat vor dem Aufstehen!

Benützen Sie den HOLIDAY morgens mit einer weichen Musik, wenn Sie sanft aufstehen möchten. Legen Sie eine flottere Musik ein, wenn Sie angeregt und gut gelaunt aus dem Bett kommen wollen. Eine Cassette mit Mentalem Training stimmt Sie positiv auf den Tag ein. Je schöner der Tag beginnt, desto besser.

DIE SINNVOLLE MITTAGSPAUSE ODER WIE MAN OHNE TOTEN PUNKT AUSKOMMT

Während unsere Leistungskurve - vorausgesetzt wir haben uns in der Nacht zuvor gut erholt - am Vormittag Spitzenwerte erreicht und bis ca. 10, 11 Uhr stetig ansteigt, sinkt Sie um die Mittagszeit, vor allem aber nach dem Mittagessen, deutlich ab. Das ist das sogenannte Mittagstief. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit läßt erheblich nach.

Für den einzelnen ist es oft unangenehm, sich mit vielen Tassen Kaffee über das Mittagstief hinwegzuhelfen, was letztenendes doch oft nicht gelingt. Man macht schneller Fehler, ist möglicherweise gereizt und kämpft nur noch gegen die Müdigkeit. Es ist gar nicht auszudenken, wieviel Geld es Unternehmen kostet, wenn Mitarbeiter nach einem - oft noch zu schweren - Mittagessen einfach "nicht mehr können".

Sinkt die Arbeitsleistung auch nur um 50%, verliert jeder Mitarbeiter auch nur 1,5 Stunden pro Tag, so macht das in 20 Arbeitstagen 30 Arbeitsstunden aus, die verloren sind. Setzt man dafür ca. 80 DM ein, so sind das pro Monat 2400 DM je Mitarbeiter und im Jahr fast 30.000 DM, bei 10 Mitarbeitern ca. 300.000 DM und bei 100 Mitarbeitern 3 Mio DM.

Ist es da nicht eine sinnvolle Überlegung, 15 Minuten völlig abzuschalten und die Konzentration zu erneuern?

Aus lerntheoretischen Gesichtspunkten ist eine Erholungspause auf jeden Fall für eine Leistungssteigerung zu empfehlen. Lieber 20 Minuten regenerieren und 2,5 Stunden konzentriert arbeiten als drei Tassen Kaffee und 2,5 Stunden Kampf gegen die Müdigkeit.

Zur Zeit mag es noch eine recht ungewohnte Vorstellung sein, daß Mitarbeiter in der Mittagspause im Unternehmen regenerieren. Doch bedenken Sie, daß diese Regeneration der Leistungssteigerung dient und nichts mit Faulheit oder Mittagsschlaf zu tun hat.

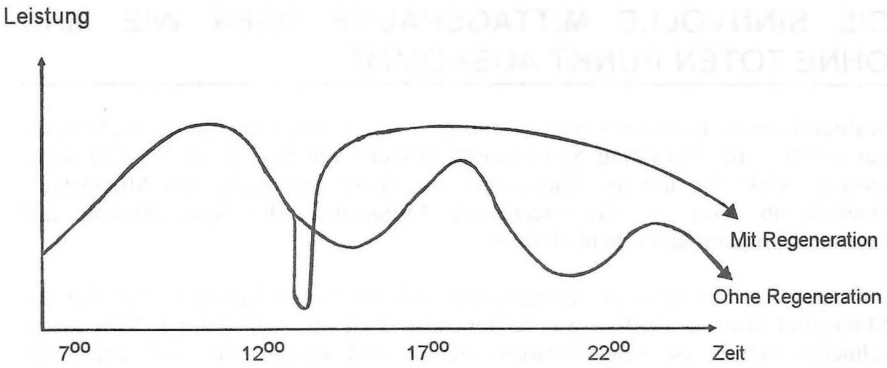


Abb: Mit Regeneration ergibt sich ein deutlicher Leistungszuwachs, verbunden mit mehr Wohlbefinden und Erfolgserlebnissen.

Wer Leistung will, braucht Regeneration.

Wir empfehlen allen Menschen, die die Möglichkeit haben, mittags kurz zu regenerieren, diese Möglichkeit unbedingt zu nutzen. Seien Sie privat zu Hause, seien Sie Unternehmer oder Selbstständiger. Für Menschen mit hoher Belastung ist diese Regeneration geradezu ein Muß. Dazu soll man noch wissen, daß die systematische Erholung mit dem HOLIDAY einen mehrfach stärkeren Effekt hat als einfach nur ein Mittagsschlaf. **Systematische Erholung bedeutet völliges Abschalten, körperliche Entspannung und gesteigerte Konzentration schon während der Entspannung.** Sie werden den Effekt anschließend stundenlang bemerken. Die Arbeit macht dann auch mehr Spaß.

Die Erfolgsformel: Mehr leisten und sich gleichzeitig wohl fühlen.

SPÄTNACHMITTAGS ODER NACH DER ARBEIT - DIE FREIZEIT GENIEßEN

Falls Sie an Ihrer Arbeitsstelle keine Gelegenheit haben, zwischendurch zu entspannen, kommt der geeignete Zeitpunkt zur Erholung dann, wenn Sie zu Hause sind und sich Zeit für eine Erholung nehmen. Schon eine Regenerationszeit von 20 bis 30 Minuten reicht aus, um Sie wieder frisch zu machen, damit Sie Freizeit und Familienleben noch etwas genießen können.

Unsere jahrelangen Erfahrungen zeigen, daß Menschen nach der Arbeit oft geschafft sind und abends nur noch ihre Ruhe haben wollen. Sie sind weniger belastbar, fühlen sich oft müde und lustlos. Darunter leidet das Familienleben und auch private Beziehungen. Das muß nicht so sein.

Eine Tiefenentspannung von über zwanzig Minuten bis ca. eine halbe Stunde reicht aus, um sich für mehrere Stunden vollkommen zu regenerieren. **Reservieren Sie die Erholungszeit nach einem anstrengenden Tag, ganz für sich genießen Sie eine halbe Stunde und sind anschließend gut gelaunt für alle Freizeitvergnügungen offen**. Ihnen zuliebe, Ihrer Familie zuliebe, Ihrer Gesundheit zuliebe und um sich wohl zu fühlen.

Wir empfehlen folgende Programme:

1. Das Genußprogramm Nr. 17, wenn Sie einfach abschalten und die Arbeit vergessen möchten.

2. Die Tiefenentspannung Nr. 10, wenn Sie richtig müde sind.

3. Die Körperentspannung Nr. 08, wenn Sie Körper und Seele baumeln lassen möchten.

Das Gute an dem HOLIDAY ist, daß Sie innerhalb kurzer Zeit tiefer Erholung stundenlang fit und wach sind. Bedenken Sie bitte, wenn Sie nach 19.00 Uhr oder 20.00 Uhr eine halbe Stunde Tiefenentspannung verwenden, daß Sie mindestens bis Mitternacht wach sind und sich wohl fühlen. Sie sind nicht aufgedreht oder nervös, sondern einfach nur tief regeneriert. Nutzen Sie diese Zeit als aktive Lebenszeit und betrachten Sie sie als Gewinn.

PROGRAMMÜBERSICHT

Die Programme des HOLIDAY

MENTALE FITNESS

01	Sich topfit fühlen / Power-Schlafprogramm I	20 Min.
02	Fit und Fun	18 Min.
03	Die intensive Pause / Power-Schlafprogramm II	15 Min.
04	Intensivprogramm / Power-Schlafprogramm III	15 Min.
05	Sport-Mental-Training* - optimal mit zusätzl. Spezial-Cassetten (z.B.Tennis, Golf)	17 Min.
06	Mehr Erfolg im Beruf und Privatleben	30 Min.

ENTSPANNUNG

07	Zwischendurch entspannen / Pause machen / abschalten	15 Min.
08	Sich körperlich entspannen / zur Ruhe kommen / genießen	25 Min.
09	Abschalten von Streß und belastenden Problemen	16 Min.
10	Tief entspannen und nachhaltig regenerieren	35 Min.
11	Meditieren und innere Harmonie erreichen	60 Min.

ERFOLGREICHER LERNEN

12	Fit fürs Lernen (∝ – Sync)	10 Min.
13	Superlearning (∝ – Sync) – In Verbindung mit speziellen Cassetten –	35 Min.
14	Streß, Angst vor Prüfungen und Lampenfieber reduzieren	15 Min.

AKTIVIEREN

15	Besser konzentrieren / mehr Erfolgserlebnisse haben	15 Min.
16	Kreativer werden und Probleme leichter lösen (∝ – Sync)	20 Min.
17	Genußprogramm: Energie auftanken und aktivieren / Bilder sehen / visualisieren / anregen	20 Min.

WOHLBEFINDEN

18	Vorbeugen gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen führen können – In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal –	25 Min.
19	Streß durch Entspannung ersetzen / Unruhe abbauen / Erkältungen und Infektionen vorbeugen / körpereigene Abwehr stärken – In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal –	22 Min.
20	Leichter vom Rauchen und Alkohol wegkommen – In Verbindung mit speziellen Cassetten –	25 Min.
21	Leicht einschlafen können	18 Min.
22	Schönheit von innen	25 Min.

PERSÖNLICHE PROGRAMME

98	Persönliches Programm I
99	Persönliches Programm II

Die Programme 05, 12, 13 und 16 sind nach dem sog. ∝ – Sync-Verfahren entwickelt worden, d.h. verstärkte Wirkung durch die synchrone Ansprache beider Gehirnhälften.

VORWORT MENTALE FITNESS

Du bist, was du denkst.

Viele international bekannte und erfolgreiche Hochleistungssportler schwören auf Mentales Training und haben es bekannt gemacht. Heute kann jeder das Mentale Training für sich nutzen.

Mentale Fitness ist geistige Fitness. **Mentale Fitness ist das Zauberwort der Zukunft**. Es steht für Leistungskraft, Erfolg, Wohlbefinden und Gesunheit. Mentales Training heißt der Weg - er ist wissenschaftlich fundiert.

Die Wissenschaft erkennt immer mehr, daß das Gehirn das wichtigste Organ des Menschen ist. Es steuert alles, unsere geistige Leistungskraft und die Lernfähigkeit, unsere Gefühle und damit das Wohlbefinden, das vegetative System und dadurch unsere Gesundheit.

Der erfolgreiche Mensch ist mental trainiert. Er denkt positiv und konstruktiv, ist meist "gut drauf".

Mentales Training macht Menschen erfolgreicher.

Das Gehirn ist unser "Zentralcomputer" mit einer unglaublichen Leistungskraft. Es hat mehr als 100 Milliarden Nervenzellen. Leider nutzen wir seine Möglichkeiten kaum aus. Mentales Training ist der Weg, das riesige Potential des Gehirns für uns besser zu erschließen. Wer das tut, hat anderen gegenüber viele Vorteile.

Mentales Training ist eine Methode,

- Streß leicht zu bewältigen
- persönliche Bestleistungen zu erzielen
- unter Druck ruhig und gelassen zu bleiben
- Probleme in Lösungen zu verwandeln
- sich selbst mehr zuzutrauen
- sich hohe Ziele zu setzen und sie zu erreichen
- Grenzen der Vorstellung zu sprengen und ein besseres Leben zu führen
- wesentlich konzentrierter zu sein
- schneller zu lernen und besser zu behalten
- mehr Freude am Leben zu haben.

Die Grundlage des Mentalen Trainings ist die Entspannung. Im entspannten Zustand "programmiert" man das Gehirn durch Techniken, wie bildhafte Vorstellung (Visualisierung), Formeln, hohe Konzentration und andere auf Erfolg. Es ist zum Teil kaum vorstellbar wie schnell sich Erfolg erzielen läßt.

MENTALE FITNESS

01 | Topfit, Power - Schlafprogramm I
20 Minuten

Klarer Kopf / Müdigkeit abbauen / Wohlfühlen / Topfit sein

Dieses Programm ist besonders gut für zwischendurch geeignet. Es gehört heute immer mehr zum Lebensstil und zur Lebensqualität, sich fit zu fühlen und wirklich fit zu sein. Immer mehr Menschen haben erkannt, daß die Fitness von Körper, Geist und Psyche gleichzeitig für unser Wohlbefinden etwas Wichtiges ist.

Doch es ist nicht nur das Wohlbefinden allein das uns gut tut. Wir benötigen Fitness um im Alltag erfolgreich zu sein.
Die meisten von uns haben viel zu tun, wenig Zeit im Beruf und erleben täglich die Hektik des Alltages. Zwischen dem Aufstehen und Schlafengehen liegen lange Stunden.

Wissenschaftler weisen immer eindringlicher darauf hin, wie wichtig Erholungsphasen zwischendurch sind. Je länger der Tag dauert, desto müder wird man. Konzentration und Leistungskraft lassen nach. Meist hilft Kaffee, über "tote Punkte" hinwegzukommen.

"Topfit" ist ein Licht-und Tonprogramm, das dem Körper die natürliche Erholung gibt, die er dringend braucht.

Nach der Anwendung fühlen Sie sich topfit. Der Kopf ist für viele Stunden klar. Sie fühlen sich wohl und sind leistungsbereiter.

"Topfit" enthält schnelle Wechsel der Licht- und Tonmuster. Während der Kopf hellwach ist, entspannen die Muskulatur und der Körper tief.

Licht: Wählen Sie es so intensiv wie es Ihnen gut tut. Sie haben die Möglichkeit die Lichtstärke während der Anwendung zu verändern.

Ton: Wählen Sie Ihren Lieblingston. Wenn Sie einen Walkman, Discman oder eine Stereoanlage anschließen, hören Sie zusätzlich Ihre Lieblingsmusik. In diesem Fall schalten Sie die Töne aus und spielen nur die Musik ein.

Tips: Bei Ihrem Topfit-Programm eignet sich schnelle Pop- und Rockmusik genauso wie langsamere Entspannungsmusik.

02 | Fit und Fun 18 Minuten

Intensiv genießen / Gutes Lebensgefühl / Schönes Erlebnis / Fit sein

"Fit und Fun" können Sie intensiv erleben. Dazu brauchen Sie intensive Lichtwellen und schnelle Tonmuster.

Noch besser ist es, wenn Sie einen Walkman oder CD-Player anschießen und eine schnelle Musik einspielen. Sie kann einen starken Rhythmus haben wie z.B. Rock- und Popmusik.

Lehnen Sie sich im Sessel zurück oder legen sich gemütlich hin und genießen Sie.

Die schnellen Lichtwellen sorgen dafür, daß Sie in 2 - 3 Minuten ganz von der Außenwelt abschalten. Hinterher fühlen Sie sich fit und gut.

Wenden Sie dieses Programm an wann immer Sie Zeit und Lust haben.

Licht: Je heller Sie die Lichter stellen, desto intensiver ist die Wirkung. Doch bitte nur so hell, wie es Ihnen angenehm ist.

Ton: Wie gesagt: Verwenden Sie Ihre Lieblingsmusik. Schnelle Rhythmen sind gut geeignet. Blenden Sie dabei den Ton Ihres Gerätes aus. Musik und Ton überschneiden sich sonst.

Tips: Verwenden Sie "Fit und Fun" so oft Sie möchten. Viele Anwender starten das Programm auch mehrfach hintereinander, um es z.B. eine Stunde oder länger laufen zu lassen.

03 | Die intensive Pause, Power - Schlafprogramm II 15 Minuten

Kurz und intensiv erholen / Erfrischt sein / Gute Laune haben

Eigentlich ist es eine uralte Erkenntnis. Kurze Pausen - mindestens einmal am Tag zwischendurch - sind eine Wohltat für Körper, Geist und Psyche. Kurze Pausen haben nur Vorteile.

Die Medizin betont, daß unser Körper nicht dafür gebaut ist, 10, 12, 14, 16 und manchmal noch mehr Stunden ohne systematische Pause zu arbeiten und wach zu sein. Das widerspricht unserem Biorhythmus.

Wer Pausen macht, lebt nicht nur besser, sondern auch länger.
Psychologen wissen, wie wichtig Abschalten für unsere Psyche ist. Kurze Pausen sind ein wohltuendes Stück Urlaub nach Innen.

Wer konsequent ist und sich einmal oder mehrmals am Tag 15 Minuten Zeit für mehr Lebensfreude, Konzentration und Wohlbefinden nimmt, hat mehr vom Leben.

Bei diesem Programm sind die Lichtmuster intensiv eingestellt. Sie wechseln ständig und halten dadurch den Kopf hellwach. Dadurch fühlen Sie sich nach der Anwendung fit und aktiv.

Licht: Bitte wählen Sie die Lichter so hell, wie es Ihnen angenehm ist. Je intensiver die Lichmuster, desto intensiver erleben Sie Ihr Programm.

Ton: Wählen Sie Ihren Lieblingston und stellen Sie ihn ruhig etwas lauter. Wenn Sie eine Musik verwenden, blenden Sie den Ton Ihres Gerätes aus und hören nur die Musik. Wählen Sie die Musik ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack aus.

Tips: Wenn es Ihr Alltag zuläßt, wenden Sie dieses Programm ruhig mehrfach am Tag an. Sie werden erleben, daß Sie sich ohne "tote Punkte" bis spät abends wohlfühlen und fit sind. Wenn der Körper zwischendurch bekommt was er braucht, nämlich Regeneration, dann ist Fitness bis spät abends kein Geheimnis.

04 Intensivprogramm, Power - Schlafprogramm III
15 Minuten

Den Kopf frei machen / Intensiv erleben / Vollkommen abschalten

Das Intensivprogramm ist auf schnelle Wechsel der Licht- und Tonwellen aufgebaut. Sobald Sie Brille und Kopfhörer aufgesetzt haben, schalten Sie sofort ab. Ob im Bürostuhl, im Flugzeug, im Auto auf dem Parkplatz, im gemütlichen Sessel zuhause oder im Liegen auf einer Couch - Sie sind auf sich selbst nach innen konzentriert.

Wenn Sie in einer Umgebung abschalten möchten, in der es etwas lauter ist, wie z.B. am Arbeitsplatz, eignet sich dieses Programm gut.

Licht: Je heller Sie die Lichter stellen, desto schneller und intensiver schalten Sie ab. Die Lichtwellen wechseln ständig. Es ist sinnvoll, auch während der Anwendung, die Lichtstärke immer wieder nachzuregulieren.

Ton: Bitte wählen Sie Ihren Lieblingston oder Ihre Lieblingsmusik. Bitte benutzen Sie nur entweder Ton oder Musik. Als Musik eignet sich zu schnellen Lichtmustern sowohl spezielle Entspannungsmusik als auch Klassik und Popmusik.

Tips: Auch dieses Programm können Sie beliebig oft anwenden. Durch seine intensiven Licht- und Tonmuster ist es auch in unruhigeren Umgebungen gut geeignet.

05 | Mentales Training für Sportler (∝ – Sync) 17 Minuten

Volle Konzentration / Streß steuern / Mental stark sein / Selbstbewußt gewinnen

Mentales Training ist das Zauberwort für Erfolge im Sport. Viele bekannte und ungewöhnlich erfolgreiche Sportler führen einen Großteil ihrer Erfolge auf mentale Stärke zurück. Sie entscheidet, wenn es darauf ankommt. Sie unterscheidet Siegertypen von Verlierern. Und das gilt nicht nur im Spitzensport, sondern auch beim alltäglichen Tennismatch.

Mentale Fitness beeinflußt das Selbstbewußtsein, die Fähigkeit, sich auf den Punkt zu konzentrieren usw. Doch leider wird sie im Training bis zur Lockerheit in Drucksituationen sträflich vernachlässigt.

Die Basis und die wichtigste Grundlage der mentalen Stärke ist die Fähigkeit zu entspannnen. Jedes Mentale Training beginnt mit der Entspannung. In diesem optimalen mentalen Zustand nutzt man Formeln, Visualisierungen und Leitsätze, um sich mental zu stärken und auf Wettkampfsituationen vorzubereiten. Man entspannt vor Wettkampfbeginn, um hohe Konzentration aufzubauen, das ideale Spannungslevel zu erreichen oder zu große Nervosität abzubauen.

Man entspannt in Wettkampfphasen, um optimal zu regenerieren, oder nach dem Wettkampf, um Verspannungen zu lösen und im "cool down" völlig abzuschalten.
Die Effektivität der Technik des HOLIDAY ist erstaunlich. Die Entspannung geht schnell und tief.
Lockerheit entsteht aus mentaler Entspannung. Lockerheit bedeutet hohe Konzentration und hat nichts mit Lässigkeit zu tun. Mentale Lockerheit führt zu lockeren Muskeln und Bestleistung, mentale Verkrampfung zu muskulärer Verkrampfung und Leistungsabfall. Das muß nicht sein.

Mit diesem Programm erreichen Sie mehrere Ziele:

1. Erhöhte Konzentration
   Sobald Sie Kopfhörer und Brille aufhaben, schalten Sie von der Außenwelt ab und sind von Gegnern und äußeren Einflüssen weniger beeinflußbar. Sie sind voll auf das vor Ihnen liegende Ziel konzentriert.

2. Sie bringen sich durch Anregung, Mobilisation in den idealen Vorstart-Zustand. Ihr Gehirn versorgt Ihre Muskeln mit Adrenalin und steigert dadurch die Muskelleistung.

3. Streß vor dem Wettkampf kann zwei Formen annehmen. Dem einen lähmt er die Beine. Man nennt ihn den Streß-B-Typ. Er bekommt durch den Streß vor dem Wettkampf niedrigen Blutdruck, langsameren Pulsschlag und ist wie gelähmt. Genau das kann im Wettkampf zum Nachteil reichen. Er braucht Mobilisation.

   Der andere ist ein A-Typ. Er ist häufig zu nervös und übererregt. Das führt zu deutlichem Leistungsabfall, weil ihm die Wettkampfsituation Angst macht. Wenn er abschaltet und sich im Mentalen Training auf seine Stärken konzentriert, nimmt sein Streß auf das gesunde Maß ab.

Licht: Befinden Sie sich in einer lauten Umgebung vor einem Wettkampf, stellen Sie das Licht möglichst intensiv ein. Möchten Sie vor dem Wettkampf Mentales Training durchführen und Bilder visualisieren, also Bewegungsabläufe in Gedanken durchgehen, ist schwaches Licht besonders gut geeignet.

Ton: Ein lauter Ton hilft, von einer störenden Umgebung abzuschalten. Gleichzeitig hält er den Muskel unter Spannung.

Tips: Wenn Sie sich selbst Cassetten mit Erfolgsformeln besprechen oder Sie einen fortschrittlichen Trainer haben, der dies mit Ihnen tut, haben Sie die ideale Wettkampfvorbereitung. Wo andere nervös und unruhig sind, schalten Sie ab, konzentrieren sich und bereiten sich mental auf Ihre Bestleistung vor. Sie können auch spezielle Cassetten wie "Golf", "Topfit beim Tennis" o.ä. verwenden.

06 Erfolgreicher im Beruf und Privatleben durch Mentales Training
30 Minuten

Erfolg / Sicherheit / Leistungssteigerung / Bestleistung

Das Mentale Training ist die effektivste Form des Erfolgstrainings. Erfolg bedeutet die Leistung zu steigern, ohne verbissen zu sein, sich wohl zu fühlen, selbst wenn der Druck groß ist. Mentales Training ist der Weg dorthin. Im Mentalen Training nutzt man die Entspannung, um das Lernpotential des Gehirns besser auszuschöpfen. Aus diesem Grund hat Mentales Training oft eine unerwartet schnelle Wirkung. Es sieht manchmal banal und einfach aus, sich positive Sätze und Formeln anzuhören oder selbst vorzusagen. Das Ergebnis kann verblüffend sein. Selbst das Schwierigste, Gewohnheiten und Verhalten zu ändern, gelingt schneller als gedacht. In diesem Sinne handelt es sich beim Mentalen Training um eine effektive Lernmethode, doch das ist nur die eine Seite.

Als Erfolgstraining geht es um Ziele wie Streßbewältigung, Aufbau von Selbstbewußtsein, Abbau von Blockaden und Ängsten, Steigerung der Leistungskraft, effektives und konstruktives Denken, hohe Motivation, schnelles Entscheiden und die Umsetzung hochgesetzter Ziele. Zum Mentalen Training gehört alles, was Menschen erfolgreich macht. Das Ergebnis ist die mentale Fitness, die sich in Beruf und Privatleben positiv auswirkt.

Mentale Fitness ist die Erfolgsformel für jeden. Entspannung und Ausgeglichenheit sind die idealen Zustände für den Menschen, weil dann in ihm die wichtigsten Körperfunktionen optimal arbeiten. Wie aber schafft man es, den Alltagsstreß zu bewältigen, ihn zu kontrollieren, ruhig und ausgeglichen zu bleiben - egal, was um uns herum geschieht? Man kann es im Mentalen Training lernen.

Steigern Sie Ihre Leistung, indem Sie Streß bewältigen und Ihre Energien besser über den Tag verteilen. Sparen Sie Ärger und Konflikte und lernen Sie im Mentalen Training Probleme schnell in Lösungen zu überführen.
Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und das Wohlbefinden. Lernen Sie im Mentalen Training locker zu bleiben, Herausforderungen und Aufgaben leicht anzugehen und so oft wie möglich gut gelaunt zu sein und das Leben zu genießen.

Leben Sie ausgeglichen und ruhig in dem Bewußtsein, daß Sie ein wirksames Leistungsprinzip für sich entdeckt haben.

Sie suchen sich einen bequemen Platz, machen es sich gemütlich und nehmen sich eine halbe Stunde Zeit, um etwas für sich zu tun. Sie entspannen und regenerieren und gleichzeitig trainieren Sie Erfolg. Entweder nutzen Sie die Entspannung als optimalen Zustand, in dem Ihr Gehirn eine hohe Lernbereitschaft hat, um persönliche Trainingsprogramme mit Formeln und Gedankenbildern durchzuführen, oder Sie verwenden Cassetten und CD's mit Mentalem Training zu Themen aller Art. Wenn der Ton Sie stört, schalten Sie ihn aus oder stellen ihn ganz leise. Die Tonträger zum Mentalen Training enthalten meist Entspannungsmusik. Sie reicht in Verbindung mit der Brille aus.

Licht: Wählen Sie bitte eine mittlere Intensität.

Ton: Sobald Sie Cassetten verwenden, auf denen sich Musik oder Sprache befindet, kann der Ton des HOLIDAY ganz leise oder ausgestellt werden. Er würde sonst beim Hören des Textes auf der Cassette stören.

Tips: Mentales Training bedeutet, im Zustand der Entspannung positive Botschaften zu hören, effektive Einstellungen zu lernen und dadurch das Gehirn, unseren größten Computer, auf Erfolg zu konzentrieren. Diese Botschaften heißen Formeln, Affirmationen oder Suggestionen. Es sind positiv formulierte Sätze, die den erwünschen Endzustand beschreiben. So sagt man nicht: "Ich bin frei von Streß", denn Streß ist negativ. Man formuliert: "Ich bin entspannt." Entspannung ist das Gegenteil von Streß und das Ziel. Falls Sie Cassetten benutzen, empfehlen wir ihnen Themen zur Streßkontrolle, zum Aufbau von Selbstsicherheit, Persönlichkeit und spezielle Trainingscassetten zu allem, was Sie erreichen möchten. Wir nennen Ihnen hier folgende Cassetten: "Zufrieden im Alltag", "Selbstsicher im Beruf und Alltag", "Streß abbauen", "Selbstbewusstsein stärken", "Abwehrkräfte steigern", "Schönheit von Innen", "Gesunder Schlaf", "Erfolgreicher leben", "Mentales Training". Die Themenpalette reicht vom Verkaufstraining bis zur Streßbewältigung.

VORWORT ENTSPANNUNG

Entspannung: Das Leistungs- und Gesundheitsprinzip der Zukunft.

Entspannung ist das Gegenteil von Spannung. Spannung bedeutet Streß. Die Entspannung ist das wirkliche Gegenteil des Streß. Wer Streß bewältigen möchte, muß lernen sich zu entspannen. Die meisten Menschen denken bei Entspannung an Urlaub, an Freizeit und Abschalten von der Arbeit. Auch das gehört zur Entspannung. Viele Menschen können nicht abschalten und nehmen ihren Streß nicht nur abends mit nach Hause, sondern sogar mit in den Urlaub. Wir verbinden Entspannung mit Gelassenheit und Ausgeglichenheit bei allem was wir tun, sei es privat oder beruflich.

Entspannung als Leistungsprinzip bedeutet hohe Konzentration und Ruhe zu verbinden, um bei der Arbeit in kürzerer Zeit mehr leisten zu können und sich dabei wohler zu fühlen. Entspannt arbeiten heißt konzentriert arbeiten. Wer konzentriert und ohne sich ablenken zu lassen an einer Sache bleiben kann, schließt sie schneller erfolgreich ab. Das bringt Vorteile und Erfolgserlebnisse.

Entspannung ist ein Zustand, der sich geistig, mental, psychisch (gefühlsmäßig) und körperlich ausdrückt.

Man kann sich geistig, mental entspannen, indem man Gedanken abschaltet und sich auf positive Dinge konzentriert. Genau das ist es, was die meisten Menschen brauchen, um ihren Streß zu bewältigen. Einige erreichen das, indem sie etwas lesen, fernsehen oder sich ablenken. Andere nutzen die gezielte Entspannung mit dem HOLIDAY. Sie ist der sichere Weg, Gedanken sofort abzuschalten und in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen.

Geistig, mentale Anspannung entsteht, wenn der Mensch negativ denkt, ihm viele Dinge auf einmal durch den Kopf gehen oder er verbissen an einer Problemlösung arbeitet. Das Gehirn ist dann aktiv, Psyche und Körper sind angespannt. Als Meßgerät dient das Elektroenzephalogramm (EEG). Mit ihm kann man die schwachen Gehirnströme messen, mit denen das Gehirn arbeitet.

Psychische Entspannung bedeutet ein Wohlgegefühl herzustellen. Das Wohlbefinden eines Menschen kann er selbst am besten erfassen. Wohlfühlen hat nicht immer mit Entspannung zu tun. Wer sich zur Entspannung einen spannenden Film ansieht, der mag sich persönlich wohl fühlen, während sein Körper starkem Streß ausgesetzt ist, den er meist selbst nicht merkt. Sich gut fühlen, während der Körper im Alarmzustand ist, macht den Streß so gefährlich. Wir meinen hier, sich wohl zu fühlen, gleichzeitig geistig abgelenkt zu sein oder an schöne Dinge zu denken und den Körper dabei entspannt zu haben.

Körperliche Entspannung zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Atem fließt ruhiger, Muskeln werden lockerer, Verspannungen lösen sich. Körperlich läßt sich Entspannung am leichtesten messen.

Die Pluspunkte der Entspannung :

Der Anti-Streß-Zustand

Ein Zustand
intensiver und tiefer Gefühle

Ein Hochleistungszustand
für Lernprozesse

Ein Zustand guter Gesundheit

Ein Zustand, um das
Gehirn für Bestleistungen
zu programmieren,
z.B. durch Mentales Training

Ein Zustand
höchster Konzentration

Ein Zustand
gesteigerter Kreativität

Ein Zustand
positiver Ausstrahlung

Ein Zustand
von Souveränität

Ein Zustand hoher
mentaler
Leistungsfähigkeit bei
gleichzeitig
geringem Energieeinsatz

Ein Zustand der
Erholung und Regeneration

Ein Zustand
effektiver Kommunikation

Ein Zustand
frei von Angst

Wie lernt man bei allem was man tut, entspannt, gelassen und ausgeglichen zu sein?

Mit dem HOLIDAY tun Sie einen entscheidenden Schritt.

07 | Zwischendurch entspannen / Pause machen / Abschalten 15 Minuten

Mittagspause / Konzentration aufbauen / Schnell erholen / Tote Punkte überwinden

Die Kurzentspannung, das völlige Abschalten und schnelle Erholung in wenigen Minuten, tut nicht nur zwischendurch gut, sie erholt und hilft Konzentration und Leistungsfähigkeit zu regenerieren und lange Tage wesentlich besser durchzustehen.

Ob als schnelle Erholung morgens, nach einer kurzen Nacht, als Pause nach dem Mittagessen, systematisch eingesetzt vor Verhandlungen, um sich beim Autofahren zu erholen, auf Reisen, nach langen Sitzungen und auch abends im Büro, wenn es einmal später wird: **Die Kurzentspannung bringt viele Vorteile.**

Kaum haben Sie das Programm gestartet, schalten Sie von der Außenwelt völlig ab. Sie vergessen den Ärger, Probleme und Sorgen und erholen sich dadurch. Der Kopf wird schnell klar, während der Körper sich entspannt.

Relativ schnelle Wechsel der Frequenzen und der Frequenzmuster aktivieren das Gehirn und erhöhen die Konzentration. Diese Pause ist kurz, aber wirkungsvoll.

Licht: Wählen Sie es so intensiv, wie Sie es aushalten können und es Ihnen gleichzeitig noch angenehm ist.

Ton: Wählen Sie die Lautstärke so, daß Sie von der Umwelt wenig mitbekommen.

Tips: Als Musik eignet sich eine spezielle Entspannungsmusik, Klassik oder eine langsame Pop-Musik.

08 Sich körperlich entspannen / Zur Ruhe kommen / Genießen
25 Minuten

Wohlbefinden / Verkrampfungen lösen / Muskeln entspannen/ Lebensqualität erreichen

Körperentspannung ist etwas Schönes. Ob in der Sauna, bei der Massage oder nach dem Sport. Körperentspannung bedeutet pures Wohlfühlen. Körperlich entspannt zu sein kann man intensiv erleben. Arme und Beine werden auf eine angenehme Art warm und schwer. Es ergibt sich ein wohliges Körpergefühl. Die Muskulatur wird locker, Spannungen nehmen ab oder verschwinden. Mit der körperlichen Entspannung geht auch eine mentale und psychische Beruhigung einher. Sie nehmen Ihren eigenen Körper, z.B. den Herzschlag, intensiver wahr. Diese intensive Erholung tut dem gesamten Organismus gut.

Durch tiefe Atmung unterstützen Sie das positive Körpergefühl und vertiefen die Entspannung. Lockern Sie bitte feste Kleidung.

Wenn Sie nach dem Programm noch einen Moment liegenbleiben, ein wenig nachwirken lassen und genießen, stehen Sie anschließend mit einem positiven Lebensgefühl auf.

Licht: Stellen Sie es so ein wie es Ihnen angenehm ist.

Ton: Die Töne dienen der Untermalung und sollen dezent im Hintergrund bleiben.

Tips: Langsame, weiche Musik verstärkt das Wohlbefinden. Wenn Sie Musik einsetzen, empfehlen wir, den Ton kaum hörbar im Hintergrund laufen zu lassen oder bei spezieller Entspannungsmusik ganz auszuschalten. Geeignet ist eine spezielle Entspannungsmusik oder eine Phantasiereise. Ihr Gehirn lernt Musik an die Entspannung zu koppeln. Sobald Sie dann die Musik nebenbei oder z. B. im Auto hören, fahren Sie ruhiger und streßfreier, weil die Musik Entspannung auslöst.

09 | Abschalten von Streß und belastenden Problemen 16 Minuten

Abschalten / Ausgeglichen werden / Erholen

Der Kopf ist voll, Gedanken lassen sich nicht abschalten, zuviel strömt auf einmal auf uns ein, wir kommen nicht zur Ruhe. Ein Gedanke folgt dem anderen.

Der berufliche Streß überträgt sich ins Privatleben, weil uns die Gedanken an ungelöste Aufgaben oder Konflikte auch nach der Arbeit bis ins Privatleben und bis in die Nacht hinein verfolgen.

Dabei ist Abschalten leicht. Die Licht- und Tonsignale Ihres Mental - Systems sorgen in Minuten dafür, daß der Kopf frei wird.

Das Auge ist so auf die Lichtreflexe konzentriert (visueller Focus), daß es im Prinzip unmöglich ist, negative oder störende Gedanken zu haben. Sie schalten sofort ab. Sorgen und Probleme sind auf der Stelle vergessen. Dieses Programm eignet sich immer dann, wenn Sie sich überlastet fühlen, nach stundenlanger Arbeit eine Ruhepause benötigen und Sie sich einfach regenerieren möchten.

Licht: Günstig ist, die Lichter so hell zu stellen, wie Sie es gerade aushalten, ohne daß es unangenehm wird. Je intensiver das Licht, desto schneller schalten Sie ab.

Ton: Wählen Sie ihren Lieblingston und stellen Sie ihn auf eine Lautstärke ein, die Ihnen angenehm ist. Wenn Sie eine ruhige Lieblingsmusik haben, benutzen Sie sie jetzt. Stellen Sie den Ton leiser, so daß er Sie beim Musikgenuß nicht stört. Wenn Sie zu diesem Programm immer die gleiche Musik hören, wird sich Ihr Körper in der Entspannung an die Musik gewöhnen. Hören Sie die Musik nach ihrer Anwendung im Auto oder aus der Musikanlage, entspannen Sie sich automatisch.

Tips: Es spricht nichts dagegen, dieses Programm mehrfach täglich anzuwenden, wenn Sie das wünschen. Nach einigen Anwendungen werden Sie immer schneller abschalten können. Körperlich merken Sie bald, wie gut Ihnen das tut.

10 | Tief entspannen und nachhaltig regenerieren 35 Minuten

Abschalten / Ausgeglichen werden / Erholen

Tiefe Entspannung fehlt den meisten Menschen. Anspannung, Unruhe, Druck, Nervosität führen dazu, daß das Gehirn kaum noch abschalten kann, weil es zu viel zu verarbeiten hat. Besonders in der Nacht wälzen viele von uns Probleme, schlafen unruhig und erreichen die lebenswichtige Tiefschlafphase nicht. Sie liegt in der Regel zwischen 3 und 5 Uhr und dient der tiefen Erholung des vegetativen Systems. Wem der Tiefschlaf und die tiefe Regeneration über längere Zeit fehlen, der brennt leichter aus und wird anfällig.

Tiefe Entspannung ist nicht nur ein Genuß, sondern auch lebenswichtig. Es kann nötig sein, das Programm einige Male zu wiederholen, um diese Entspannung erst zu lernen. Der Körper muß sich daran gewöhnen. Das Herz kann sich nur zwischen den Schlägen erholen. Je niedriger der Puls, desto geringer die Belastung des Herzmuskels und somit eine positive Auswirkung auf die Lebenserwartung.

Diese Tiefenentspannung kann die Wirkung mehrerer Stunden Schlaf haben. Sie ist ideal geeignet, tote Punkte überflüssig zu machen und auch nach vielen Stunden Arbeit schnelle Erholung und gute Konzentration zu gewährleisten. Statt müde und zerschlagen zu sein, können Sie so, selbst nach anstrengenden Tagen, Ihr Privat- und Familienleben ausgeglichener und zufriedener erleben. Das Programm verlängert Ihren Tag um einige Stunden, verbessert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit gleichzeitig.

Die Leistungssteigerung ist erheblich. Falls Sie das Programm abends (ca. 20 Uhr) nutzen, kann es leicht geschehen, daß Sie in guter Laune bis 2 Uhr wach sind, weil Sie sich so gut erholt haben. Das belegt die positive Wirkung des Programms, mag aber ungewohnt sein. Betrachten Sie diese Zeit als zusätzlichen Gewinn.

Tiefe Entspannung ist kein Schlaf. Bei dieser Form der Entspannung ist der Körper sehr tief entspannt, der Geist oft wach, weil Licht und Ton ihn wachhalten. In der sehr tiefen Entspannung ändert sich häufig das Gefühl für die Zeit. Nach dem Aufwachen befragt, äußern Teilnehmer oft die Meinung, die Session habe nur wenige Minuten (5-7 Min.) gedauert. Sie dauert aber 35 Min. Weiterhin hat man oft das Gefühl, wach gewesen zu sein und alles in der Umgebung mitbekommen zu haben. Auch das ist nicht so. Zwar ist der Körper tief entspannt und der Geist oft wach, doch ist man meist nur wenige Minuten wach. Der persönliche Eindruck, den man von der Entspannung hat, stimmt nicht mit dem überein, was wirklich passiert. Wer Menschen von außen in der Tiefenentspannung beobachtet, stellt fest,

daß Sie ganz tief abgeschaltet haben, oft sogar schnarchen. Nach der Anwendung behaupten sie jedoch, gar nicht entspannt gewesen zu sein. Die Tiefenentspannung kann Sie gesund halten.

Licht: Das Programm beginnt mit schnellen Frequenzen, die hinterher sehr langsam werden. Stellen Sie die Lichtstärke so intensiv wie möglich ein. Sie wird im Verlauf der Anwendung schwächer.

Ton: Bei diesem Tiefenentspannungsprogramm empfehlen wir keine Musik zu hören. Zwar empfinden viele Menschen Musik als angenehmer, doch gewöhnen Sie sich sehr schnell an Licht und Ton, auch wenn sie anfangs monoton erscheinen. Haben Sie bitte etwas Geduld. Wer Musik nutzt, erreicht zwar nicht die mögliche Tiefe der Entspannung, hat aber mehr Genuß dabei. Wählen Sie was Sie möchten.

Tips: Diese Tiefenentspannung ist ein Genuß. Sobald Sie sich an sie gewöhnt haben kann sie über Stunden anhalten.

11 Meditieren und innere Harmonie erreichen 60 Minuten

Harmonie finden / Persönlichkeit entwickeln / Bewusstsein erweitern / Die Mitte finden

Dieses Programm ist zu empfehlen, wenn Sie etwas Zeit für sich selbst haben. Meditation heißt zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden. Dies bedeutet, sich nach innen zu konzentrieren und in sich zu gehen. Meditation stellt einen Weg dar, sich selbst bewußter zu werden und die innere Harmonie zu verbessern. Als Instrument der Persönlichkeitsentwicklung ist sie heute vielen Menschen, vom Manager bis zur Privatperson, bekannt.

Durch Meditation läßt man Gedanken kommen und gehen und schaltet von der Umwelt weitgehend ab. Der Körper ist tief entspannt.
Wissenschaftlich ist belegt, daß meditierende Menschen gesünder, ausgeglichener und erfolgreicher sind. Deshalb nutzen viele Menschen heute die Meditation. Die Meditation ist der Weg zu einem Leben mit weniger Streß.

Nach einer solchen Session möchten Sie vielleicht einfach nur sitzen bleiben und ruhen. Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit (je nach Bedarf und Möglichkeit zwischen 15 Min. - 60 Min. oder mehr), um diesen Zustand auszukosten.

Die Meditation ist eine tiefe Form der Entspannung und normalerweise schwer zu lernen. Es dauert oft Jahre. Auch die Meditation erlebt man nicht wie Schlaf, sondern wach und bewußt. Der Körper ist tief entspannt, der Geist wach und ruhig.

Das Erlebnis der Meditation kann jedesmal anders sein. Es hängt vom persönlichen Zustand und der äußeren Umgebung ab.

Mit diesem Gerät gelingt es schon nach wenigen Anwendungen zu entspannen und in meditationsähnliche Zustände zu gelangen. Sie sparen viel Zeit und brauchen weiter nichts zu tun, als sich dem Programm hinzugeben.

Wer keine Erfahrung auf diesem Gebiet hat, findet den Weg zur Meditation über einen langsamen Einstieg mit leichter Entspannung, über die Tiefenentspannung bis hin zur Meditation. Dazu empfehlen wir Ihnen z.B. Programm 08 und 10.

Meditieren mit dem HOLIDAY ist sehr effektiv. Sie benötigen einen ganz ruhigen Platz. Warme Kleidung oder eine Decke, vermeiden Sie, daß Sie in der tiefen Entspannung frieren, wenn der Puls langsamer und der Blutdruck niedriger wird. Sie erleben wie Arme und Beine schwer werden und spüren manchmal den Körper kaum noch, weil er sehr entspannt ist. Das ist sehr angenehm. Gedanken kommen

und gehen. Mal sind Sie hellwach, wacher als im Alltag, ein anderes Mal ganz von der Umwelt abgeschieden. Nach der Anwendung kann es sein, daß Sie noch lange in diesem Zustand bleiben möchten. Genießen Sie es weil es etwas Besonderes ist.

Licht: Je intensiver, desto besser.

Ton: So laut, wie es Ihnen angenehm ist.

Tips: Dieses Programm nutzen Sie bitte ohne Musik, sie würde die tiefen Frequenzen stören.

VORWORT LERNEN

Wir lernen heute mehr und schneller als je zuvor. Die Abstände, in denen sich das Wissen verdoppelt, werden immer kürzer.

Unsere Informationsgesellschaft bringt es mit sich, daß Wissen schneller veraltet als je zuvor. Lebenslanges Lernen und ständige Neuorientierung sind wichtig, um im Beruf auf dem neuesten Stand zu sein.

Das ist der Anspruch, um ihm zu genügen brauchen wir bessere Lerntechniken. Leider ist es so, daß wir in Schulen, Ausbildungen und Universitäten das Lernen eher verlernen. Es geschieht oft unter Zwang und Streß, was uns die Lust am Lernen nimmt und Lernen eher verhindert als fördert. Das ist einer der Gründe warum wir nur einen geringen Teil unserer geistigen Leistungsfähigkeit ausnutzen.

In der Wissenschaft sind die Regeln für effektives Lernen bekannt. Das Gehirn ist ein riesiger Wissensspeicher. Wenn wir Lernstoff aufnehmen und behalten möchten, müssen wir uns nach den Regeln richten, die für das Gehirn gelten. Wir lernen in Zukunft gehirngerecht. Das heißt:

1. Entspannung

Im entspannten Zustand, dem sogenannten Alpha-Zustand, lernen wir leichter, behalten besser und können stundenlang konzentriert lernen, weil wir entspannen statt zu ermüden. Auf diese Weise ist es möglich, vier, sechs, acht und mehr Stunden Lernstoff aufzunehmen.

Im Alpha-Zustand arbeiten die rechte und linke Gehirnhälfte (Hemisphäre) besser zusammen, sie synchronisieren sich. Das Fachwort dafür heißt Hemisphären-Synchronisation.

Streß, Aufregung und Angst vor Prüfungen, Klassenarbeiten und Bewertung mit Noten kann zu Denkblockaden führen. Im entscheidenen Moment fällt uns vor lauter Nervosität und Aufregung das gelernte Wissen nicht ein - Blackout. Je größer die Aufregung und der Streß, desto eher schaltet sich das Großhirn - unser Wissensspeicher - ab. Entspannung ist der ideale Lernzustand.

2. Konzentration

Jeder von uns weiß, wie schnell wir uns ablenken lassen, wenn Lernen keinen Spaß macht. Je konzentrierter wir lernen, desto mehr schaffen wir in kürzerer Zeit. Konzentriert lernen ergibt Erfolgserlebnisse, Ablenkung erzeugt Streß und oft das Gefühl zu versagen. Die Konzentration ist auf Dauer in der Entspannung am höchsten. Wenn der Körper entspannt ist, sind wir geistig hellwach und aufnahmebereit.

3. Gehirngerecht lernen

Das Gehirn speichert Wissen über die fünf Sinneskanäle. Es sind Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Der wichtigste Kanal ist das Sehen. Je mehr Bilder wir sehen, je anschaulicher der Lernstoff angeboten wird, desto effektiver und leichter nehmen wir ihn auf. Doch wie oft hören wir langweilige Vorträge und vergessen den Stoff schnell wieder.

Eine Lernregel besagt: Wenn es gelingt, drei Kanäle gleichzeitig zu nutzen, wird das Wissen sofort im Langzeitspeicher abgelegt. Ist es einmal im Langzeitgedächtnis, kann es nicht mehr vergessen werden.

Das Lernen wird sich völlig verändern. Die Zukunft gehört dem Lernen in Entspannung. Entspannung verbindet Freude, hohe Konzentration, längeres Lernen und besseres Behalten in einem Prinzip. **Entspannt lernen heißt erfolgreich lernen.**

12 Fit fürs Lernen (∝- Sync) 10 Minuten

Lernfreude / Gut behalten / Die Lernpause

Sie möchten effektiv lernen und sich konzentrieren. Mit diesem Programm schalten Sie störende Gedanken ab und erhöhen damit die Konzentration und die Lernbereitschaft. Sollten Sie vor dem Lernen noch müde sein, erfrischen Sie sich kurz mit diesem Programm.

Das Programm "Fit fürs Lernen" als Lerntechnik:
In der Wissenschaft ist seit vielen Jahren bekannt, daß die Konzentration beim Lernen nach 20 Min. abnimmt und spätestens nach 1 Stunde sehr gering wird. Die Aufnahmefähigkeit für Lernstoff sinkt so stark ab, daß sich das Lernen nicht mehr lohnt.
Wer dennoch stundenlang lernt, tut sich selbst keinen Gefallen, weil er die Gesetzmäßigkeiten, nach denen das Gehirn Lernstoff abspeichert, nicht umgehen kann. Andererseits ist es möglich, 6, 8 oder 10 Stunden zu lernen, wenn Sie regelmäßig Erholungspausen einlegen. Dazu nutzen Sie das Programm "Fit fürs Lernen". Diese kurze Erholung ist so intensiv, wie sie mit anderen Entspannungs- und Konzentrationstechniken nicht erziehlt werden kann. Wir empfehlen Ihnen folgenden Rhythmus: 40 bis 60 Min. lernen / 10 Min. erfrischen / 40 bis 60 Min. lernen / usw.

Die Konzentrationspause: Entspannen und besser behalten.
Nicht nur erholen Sie sich und sammeln neue Konzentration, sondern nutzen die Erholungspause optimal, um den gelernten Stoff in Entspannung zu speichern. Entspannung ist der ideale Zustand, um Lernstoff im Langzeitgedächtnis zu speichern und besser zu behalten.
Das Ergebnis: Sie lernen leichter, wesentlich länger und behalten besser.

Licht: Nach Belieben.

Ton: Den Ton stellen Sie leise und für Sie angenehm ein.

Tips: Vor Prüfungen können Sie sich Cassetten mit Lernstoff selbst besprechen. Wenn Sie solche Cassette benutzen, schalten Sie den Ton des Activator bitte ab oder stellen ihn ganz schwach. Wir empfehelen die Cassette "Konzentration steigern".

13 Superlearning (∝ - Sync) in Verbindung mit speziellen Cassetten 35 Minuten

Ohne Streß lernen / Leicht Sprachen erlernen / Mit Freude und entspannt erheblich mehr Lernerfolg

Superlearning ist eine moderne Technik in Entspannung mehr und leichter zu lernen. Sie wurde von dem Bulgaren Losanov vor einigen Jahrzehnten ins Leben gerufen. Wir verwenden sie heute vorwiegend um sprachen zu lernen.

Die Grundidee des Superlearnings besteht darin, Streß beim Lernen zu vermeiden und ihn durch Freude am Lernen und durch Entspannung zu ersetzen. Wie schon erwähnt, ist Entspannung für das Gehirn ein Zustand höchster Leistungsfähigkeit und Konzentration, auch steigt die Lernleistung erheblich an. Den optimalen Lernzustand erreichen wir im Alpha- oder Theta-Bereich. Das ist ein Zustand kurz vor dem Einschlafen. Dann ist das Gehirn sehr aufnahmebereit für Lernstoff.

Streß und Aufregung können das Lernen blockieren. Je stärker der Streß, desto häufiger tritt eine Denkblockade auf, der sogenannte "Blackout". In dem Maße, wie Anspannung und Streß steigen, wird effektives Lernen verhindert. Entspannung begünstigt besseres Erlernen und Behalten.

Bisher wurde im Superlearning versucht, die Entspannung durch spezielle Entspannungsmusik herzustellen. Doch viele Teilnehmer an Superlearning-Kursen schliefen einfach ein. Das kann mit diesem Gerät nicht passieren. Durch die Licht- und Tonsignale bleiben Sie aufmerksam und wach im Kopf, selbst wenn der Körper sich tief entspannt.

Durch Superlearning ist es möglich, viel länger als unter Streß und Druck zu lernen. Dadurch ergibt sich eine erhebliche Leistungssteigerung.

Wenn Sie beim Superlearning passiv lernen, d. h. in der Entspannung einfach nur Cassetten hören, wissen Sie hinterher oft nicht, ob Sie gelernt haben oder nicht. Das liegt daran, daß man den Lernstoff, z. B. Vokabeln, nicht bewußt aufnimmt. Es ist ungewohnt, Lernen einfach nur geschehen zu lassen. Superlearning ist bestens geeignet, Vokabeln schnell und leicht aufzunehmen. Machen Sie anschließend Konversationsübungen, um die Sprache auch richtig einsetzen zu können.

Das Superlearning-Programm ist auch für ganz normale Sprachcassetten geeignet. Setzen Sie Brille und Kopfhörer auf und legen Sie Sprachcassetten ein. Viele Nutzer besprechen vor Prüfungen selbst Cassetten mit Lernstoff. Das Thema spielt

keine Rolle. Lernstoff in Entspannung aufzunehmen bedeutet immer eine Steigerung der Lernleistung.

Licht: Die Lichtreize bleiben über die ganze Dauer des Programms ziemlich schnell. Stellen Sie das Licht bitte möglichst stark ein. Dann reicht das Licht aus der Brille allein, um die Entspannung herzustellen und über eine längere Zeit zu erhalten. Die Kunst besteht darin, die Balance zwischen Einschlafen und Wachbleiben zu finden.

Ton: Wir empfehlen den Ton fast ganz auszustellen oder ihn kaum hörbar unter das Lernprogramm zu legen. Benutzen Sie Sprachcassetten in verschiedenen Sprachen, von Englisch bis Russisch. Diese Cassetten sind separat erhältlich.

Tips: Superlearning hat den Vorteil, daß Sie sich während des Lernens sogar erholen, während Sie beim normalen Lernen müde werden. Auf diese Weise können Sie stundenlang lernen. Die Entspannungcassette aus Ihrem eventuell schon gekauften Superlearning-Programm benötigen Sie nicht mehr. Die Frequenz, in der sich das Programm meist bewegt, ist 7,8 Hz, die sogenannte Schumann-Frequenz. Sie sorgt für geistige Wachheit und hohe Aufmerksamkeit. Kosmonauten nutzen sie bei Weltraumflügen.

Wir erinnern Sie noch einmal daran, daß man nach dem Superlearning oft das Gefühl haben kann, gar nicht viel gelernt zu haben, weil das Lernen leicht und unbewußt geschieht. Der Lernstoff wird aufgenommen, ohne daß wir es merken. In der Psychologie heißt das Stichwort dafür "latentes Lernen".

14 Streß, Angst vor Prüfungen und Lampenfieber reduzieren
15 Minuten

Angst bewältigen / Erfolgreich sein / Klar im Kopf / Ruhig und sicher in Drucksituationen

Es gibt kaum jemanden, der nicht vor Prüfungen etwas Angst hätte und nervös wäre. Ob Schüler oder Student vor einer Prüfung, jemand, der eine Rede vor größerem Publikum halten muß, der Schauspieler vor dem Auftritt, der Sportler vor dem Wettkampf und viele andere mehr.

Diese Aufregung ist erlernt, eigentlich überflüssig und wieder verlernbar, bzw. zu bewältigen. Die Prüfungsnervosität, der Prüfungsstreß hat viele Menschen davon abgehalten, wirklich erfolgreich zu sein und im Leben all das zu erreichen, was wirklich möglich gewesen wäre. Wie viele Menschen scheitern in Prüfungssituationen nur daran, daß sie im entscheidenden Augenblick zu nervös waren und ihre Nerven nicht unter Kontrolle hatten. Starker Streß kann zu Denkblockaden führen, selbst wenn der Stoff fleißig gelernt wurde. Der Prüfungsstreß beginnt für viele schon Tage vorher. Sie sind unruhig, schlafen schlechter und können sich nur schwer konzentrieren. Genau das wäre aber nötig, da die Konzentration am höchsten ist, wenn wir ruhig und im Alpha-Zustand entspannt sind. Angst und Entspannung sind Gegenspieler und nicht miteinander vereinbar. Angst und Nervosität sind immer mit Anspannung gekoppelt. Sobald Sie sich entspannen, nimmt die Angst ab. Lassen Sie dem Streß keine Chance. Benutzen Sie also Tage vor Prüfungen Programme zur Tiefenentspannung und eventuell das Schlafprogramm. Dieses Programm dient dazu, Streß unmittelbar vor der Prüfung oder dem Wettkampf zu bewältigen, störende Gedanken und Angst auszuschalten und sich voll zu konzentrieren.

Die Kurzbeschreibung:
Wer aufgeregt ist, hat naturgemäß ein relativ hohes vegetatives Erregungsniveau, den Beta-Zustand. Er wird deshalb vom Programm in diesem Zustand "abgeholt" und langsam in den Alpha-Bereich heruntergeführt. Dieser Zustand der leichten Entspannung bietet erhöhte Konzentration, was vor Prüfungen wünschenswert ist. Für Sportler eignet es sich, weil hier mentale Entspannung und hohe Konzentration mit ausreichender Muskelspannung gepaart sind, die durch eine tiefe Entspannung zu stark absinken würde. Wenn Sie das Programm durch gezielte Atmung unterstützen, erreichen Sie durch die Entspannung der Muskeln gleichzeitig einen Abbau der Nervosität.

Das Programm ist für die Zeit unmittelbar vor der Prüfung, dem Auftritt oder Wettkampf gedacht. Deshalb ist es mit 15 Minuten Dauer kurz gehalten. Falls Ihnen mehr Zeit zur Verfügung steht, nutzen Sie bitte auch die Programme 10 und 08.

Licht: Mittlere Lichtstärke halten wir für geeignet.

Ton: Je intensiver Sie den Ton stellen, desto besser schalten Sie von störenden Gedanken ab.

Tips: Spezielle Trainingsprogramme, um richtig atmen zu lernen, eignen sich besonders für dieses Programm. Sobald Sie eine Cassette benutzen, schalten Sie den Ton weitgehend aus. Wir empfehlen die Cassetten "Lebensenergie atmen", "Autogene Entspannung" und "Konzentration steigern".

VORWORT AKTIVIEREN

Wir möchten aktiv leben und unser Leben selbst gestalten. Sich selbst verwirklichen, eigene Ziele setzen, dies sind Bausteine eines erfüllten Lebens. Morgens gern aufstehen, sich auf die Arbeit freuen, fit sein und die Freizeit genießen, sind Wunschziele vieler Menschen. Sie zu erreichen ist oft gar nicht so einfach. Wir werden gefordert, haben Leistungs- und Konkurrenzdruck, zu viel auf einmal zu tun, kaum Zeit für Erholung. Manchmal ist es nicht einfach, Zeit für sich zu finden und etwas für sich selbst zu tun.

Wichtig ist, für die Qualität des eigenen Lebens die Verantwortung zu übernehmen, eben aktiv zu sein.

Konzentration ist ein Erfolgsprinzip. Sich entscheiden was Vorrang hat, Prioritäten im Leben setzen, hilft Überlastung zu vermeiden. Lieber wenige Dinge ganz gemacht als zu viele halb. Konzentration bei der Arbeit bedeutet, sich einer Sache ohne Ablenkung zu widmen. Man schafft mehr in kürzerer Zeit. Die Konzentration ist an innere Ruhe und Ausgeglichenheit gekoppelt. Wer aufgeregt und gestreßt ist, findet kaum die Ruhe, sich einer Sache gezielt zu widmen. Zu viel geht uns durch den Kopf. Das mindert die Leistung. Mit weniger Leistung fehlen die Erfolgserlebnisse. In der Ruhe liegt die Kraft, und Ruhe bedeutet Entspannung. Es ist besser, wenn Sie überlastet sind, kurz abzuschalten und zur Ruhe zu kommen als sich zu verzetteln.

Kreativität, gute Ideen haben, spontan sein und neue Wege gehen, macht erfolgreich. Probleme lösen sich leichter, wenn man es gewohnt ist, sich mehrere Wege zum Ziel auszudenken, auch wenn sie anfangs ungewöhnlich erscheinen. Kreativ sein kann man erlernen.

Die Entspannung im Alpha-Zustand (der mittleren Entspannungstiefe) steigert die Kreativität. Die oft weniger genutzte rechte Gehirnhälfte jetzt aktiviert.
Programme mit schnellen Lichtern und Tönen regen den Blutdruck an, mobilisieren den Körper und helfen tote Punkte, Müdigkeit und Unlust zu überwinden.

15 Besser konzentrieren / Mehr Erfolgserlebnisse haben (∝ – Sync) 15 Minuten

Hohe Konzentration über lange Zeit / Wach und klar im Kopf / Ziele erreichen

Konzentration ist wichtig. Sie bedeutet Kräfte auf ein Ziel zu bündeln und mehr in kürzerer Zeit zu leisten. Am Ende stehen mehr Erfolgserlebnisse. Durch konzentriertes Arbeiten werden Ziele schneller erreicht. Konzentration steht für Leistung.

Entspannung und Konzentration gehören zusammen. Je entspannter wir sind, desto höher ist unsere Konzentration und Aufmerksamkeit. Diese Erkenntnis mag für viele neu sein.

Falsch ist die weitverbreitete Meinung, man müßte sich zusammenreißen, um konzentriert zu sein. Zusammenreißen bedeutet Anspannung, Anspannung bedeutet, daß die Konzentration schneller zu Ende geht. Konzentration bedeutet, daß der Körper relativ entspannt ist und der Geist hellwach und aufmerksam. Es bedeutet auch, daß störende Gedanken abgeschaltet sind.

Vielleicht erleben Sie das Konzentrationsprogramm so, daß Ihr Körper tief entspannt ist, Arme und Beine schwer werden und ein angenehmes Gefühl der Entspannung eintritt, wärend Sie im Kopf hellwach sind und alles mitbekommen. Und genau das ist das Ziel. In diesen 15 Min. schalten Sie störende Gedanken ab, Ihr Körper erholt sich, Müdigkeit verschwindet und Sie sind geistig hellwach und leistungsfähiger als zuvor.

Licht: Intensives Licht fördert schnelles Abschalten.

Ton: Dieses Programm ist hervorragend geeignet für die Spezialcassetten, "Konzentration steigern", "Autogene Entspannung", "Zufrieden im Alltag", "Lebensenergie atmen". Stellen Sie die Musik eher leise als zu laut.

Tips: Auf Wunsch nutzen Sie das Programm mehrfach am Tag. Es ist kurz und erfrischt intensiv.

16 Kreativität verbessern und Probleme leichter lösen (∝- Sync) 20 Minuten

Probleme lösen / Phantasie entwickeln / Zündende Ideen haben / Offen denken

Kreativ denken heißt neue Ideen finden.
Wie im Puzzle verschiedene Bausteine zu einer Lösung führen, so führt Kreativität zu neuem, phantasievollem Denken und zu ungewöhnlichen Lösungen. Das gelingt am besten im sogenannten Alpha-Zustand, dem Zustand leichter Entspannung- die Gedanken fließen frei, die Phantasie wird angeregt. Diesen Zustand kann man nicht nur in der körperlichen Entspannung haben, sondern auch bei sportlichen Aktivitäten und abends beim Einschlafen. Es ist der Zustand, in dem oft nicht nur zündende Ideen und plötzliche Aha-Einsichten kommen, sondern sich Probleme auflösen, über die man schon lange gegrübelt hat. Es geht uns ein Licht auf. Ein Grund dafür ist, daß die rechte und die linke Gehirnhälfte gleichzeitig angesprochen werden und wir dadurch Zugang zu einem größeren Potential unseres Gehirns haben. Und das ermöglicht uns selbstverständlich höhere Kreativität. Dieses Programm ist besonders geeignet für geistig arbeitende Menschen, für Menschen, die strategisch denken, Probleme lösen und komplizierte Abläufe planen. Sie finden schneller Lösungen für komplizierte Zusammenhänge.

Licht: Stellen Sie es bitte eher stark ein.

Ton: Falls Sie nur den Ton nutzen, empfehlen wir eine eher schwache Lautstärke, so daß sie ihn nur leise hören. Ihre Kreativität verbessert sich, wenn Sie eine langsame Entspannungsmusik zu diesem Programm benutzen. Naturgeräusche, wie Vogelzwitschern oder Wassergeräusche, fördern das Abschalten. Hierzu gibt es Entspannungsmusik mit verschiedenen Titeln wie z.B. "Meer", "Traumreise", "Romantik", sowie "Zufrieden im Alltag", "Energie tanken" und "Aktive Lebensgestaltung".

Tips: Wenn Sie Problemlösungen suchen, legen Sie sich etwas zu schreiben neben ihren Ruheplatz. Oft finden Sie verblüffend schnell attraktive Lösungen, nach denen Sie lange gesucht haben. Dann unterbrechen Sie ihre Anwendung und schreiben sofort auf, was ihnen eingefallen ist. In diesem Zustand hoher Kreativität fließen die Gedanken relativ schnell hintereinander weg und es besteht die Gefahr, daß Sie gute Gedanken schnell wieder vergessen.

17 Genußprogramm: Energie auftanken und aktivieren / Bilder sehen / visualisieren / anregen 20 Minuten

Fit und erfrischt sein / Motivation aufbauen / Aktiv leben

Oft ist man müde, hat tote Punkte, fühlt sich ausgelaugt, hat stundenlang gearbeitet und muß einfach wieder Energie auftanken. 20 Min. reichen aus, um körperliche Erholung und mentale Fitness wieder herzustellen. Das Ergebnis ist, daß Sie sich wohler fühlen, erfrischt und erholt sind. Daraus ergibt sich eine erhebliche Steigerung der Leistung, des Wohlbefindens und der Motivation. Mit diesem Programm starten Sie gut in den Tag oder helfen Ihrem niedrigen Blutdruck auf die Beine.

Die beliebtesten Progamme sind oft die, bei denen Sie in der Entspannung schöne Bilder sehen. Schnelle Licht- und Tonsignale sind typisch für dieses Programm. Daraus entstehen intensive Erlebnisse. Der eine sieht viele intensive Farben mit wunderschönen Mustern, ein anderer kaleidoskopartige Bilder und Formen. Obwohl das Licht in der Brille nur eine Farbe hat, entstehen ganz unterschiedliche Farbkombinationen aus den Tiefen des Unterbewußtseins. Sie haben von der Außenwelt völlig abgeschaltet und befinden sich in Ihrer Innenwelt.
Die angenehme Wirkung des Programms hält lange an.

Licht: Die Lichtsignale sind nicht nur schnell, sondern wechseln auch oft den Modus, von links nach rechts usw. Was anfangs noch etwas ungewohnt erscheint, wird nach kurzer Zeit zum Genuß. Stellen Sie die Lichter bitte anfangs eher etwas schwächer ein, bis Sie einige Erfahrungen hinter sich haben.
Es gilt: Je stärker die Lichtsignale, desto intensiver werden die Bilder.

Ton: Die intensiven Licht- und Tonsignale führen dazu, daß Sie ganz abschalten. Das intensive Erleben wird durch Musik unterstützt. Es kann genauso schnelle Musik mit fetzigem Rhythmus sein, wie Musik mit tragenden Klängen oder schwebende Musikteppiche sphärischer Musik. Wählen Sie die Musik, mit der Sie sich am besten fühlen. Sobald Sie Musik nutzen, empfehlen wir Ihnen, den Ton leiser zu machen oder ganz auszuschalten.

Tips: Probieren Sie dieses Programm zu verschiedenen Tageszeiten aus. Morgens zum Wecken, mittags zum Erfrischen und abends zum sofortigen Abschalten. Bitte vergessen Sie nicht, daß Sie jeden Tag anders sind und Ihre Phantasiebilder sich nur selten gleichen.

VORWORT WOHLBEFINDEN

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut, sagen viele Menschen. Leider sind die meisten Menschen nicht gesund, vor allem im Alter nicht. Kaum jemand lebt wirklich so, daß er gesund alt wird. Hat sich denn ein Leben gelohnt, wenn man nach langen Jahren der beruflichen Karriere im Alter seine Krankheiten pflegen muss?
Wir leben in einer Zeit, die hohe Belastungen, Leistungsdruck und Streß mit sich bringt. Streß bedeutet Aufregung, Hektik und Druck. Dem kann sich heute kaum jemand entziehen. Er ist ein Alarmzustand im Körper. Sobald wir uns aufregen, schaltet das Gehirn als "Steuerzentrale" lebenswichtige Systeme im Körper ab. Stress blockiert das Denken, verhindert Leistung und schwächt das Immunsystem - unsere köpereigene Abwehr.
Streß erhöht die Pulsfrequenz und den Blutdruck. Wer gesünder leben will, kann lernen, Streß zu vermeiden und zu bewältigen. Das geschieht durch Mentales Training. Sie erlernen, das, was Sie bisher gestreßt taten, unbelastet zu tun. **Entspannung das Gegenteil zu Streß.**
Die Medizin ist viele Jahrzehnte von der falschen Annahme ausgegangen, wir hätten ein autonomes (unabhängiges) Nervensystem. Man meinte, die Atmung, der Puls und die Immunfunktionen (sogenannte vegetative Reaktionen) seien unabhängig vom Denken und Fühlen.

Die Gehirnforschung hat diese These widerlegt. Wir haben drei Zentren im Gehirn:
- das Zentrum für Denken und Lernen (im Großhirn)
- das Zentrum für Gefühle (im Zwischenhirn)
- das Zentrum, das die vegetativen Funktionen steuert (im Stammhirn).

Alle drei Zentren spielen zusammen und zwar ohne Ausnahme. Immer wenn Sie denken, sei es positiv oder negativ, lösen Sie Gefühle aus, und diese Gefühle beeinflussen unsere Körperfunktionen. Das eine ist vom anderen nicht zu trennen. **Die wichtigste Grundlage unserer Gesundheit ist unser Denken, die mentale Fitness.**

Die Erfolgsgesetze für Wohlbefinden:
1. Positiv denken und Optimist sein, so wenig Probleme wie möglich haben.
2. Sich so oft wie möglich gut zu fühlen und guter Laune zu sein.
3. Streß so oft wie möglich durch Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu ersetzen.

Wohlbefinden oder Krankheit hängen weit weniger von ererbten Faktoren ab als wir oft glauben. Unser Lebens- und Arbeitsstil ist viel mehr die Grundlage für ein gesundes Leben. Jeder kann dafür selbst die Verantwortung übernehmen.

Hinweis: **Die Trainingsprogramme ersetzen weder eine ärztliche Beratung noch Behandlung.**

18 Vorbeugen gegen Verspannungen, die zu Kopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen führen können (In Verbindung mit speziellen Cassetten optimal) 25 Minuten

Gesund leben / Sich gut fühlen / Verkrampfungen lockern

Es ist wichtig den Zusammenhang von Körper, Geist und Psyche zu sehen. Geistige, mentale Anspannung - zu viel zu tun, Überlastung, Hektik und Zeitdruck - drückt sich in Anspannung aus.

Kopfschmerz
Psychische, emotionale Belastungen, Sorgen, Ärger und Konflikte können ebenfalls direkt zu Anspannungen im Muskel führen.
Langes Sitzen im Auto und zu wenig Ausgleich durch Gymnastik oder Stretching ergeben auf Dauer Verspannungen der Muskulatur. Dabei gibt es zwei Stellen, die besonders oft betroffen sind: der Nacken und der Rücken.
Mentale, psychische und körperlicher Belastung können einzeln oder zusammen muskeln verspannen.

Migräne
Die Ursachen für Migräne sind vielfältig. Sie reichen von psychischen Schwierigkeiten, ausgelöst durch zwischenmenschliche Probleme, Überforderung und vieles andere bis zu mentalen Schwierigkeiten, negatives Denken u.a.m. Aber wo die Ursachen auch immer liegen, sie drücken sich in Anspannung und Verspannung aus. Gezieltes Muskeltraining durch Cassetten oder Seminare helfen Ihnen, die Ursache anzugehen und ergänzen dieses Programm.

Rückenschmerzen
In der Regel fehlt den meisten Menschen ein körperlicher Ausgleich - Bewegung und Stretching (Dehnung) der Muskulatur. Sitzen stellt für den Menschen und seinen Körperbau eine ungünstige Haltung dar. Nur wenige, fortschrittliche Menschen oder Unternehmen haben diese Gefahr erkannt und beugen vor, indem sie am Arbeitsplatz Dehnungsübungen und Gymnastik einsetzen. Was vielen Menschen in unserem Land ungewohnt und komisch vorkommt, ist allerdings die einzige Möglichkeit, Schäden am Rücken im Alter zu vermeiden.

Die Muskulatur, die sich durch ungewohnte Sitzhaltungen verkrampft, kann sich durch Entspannung lösen. Denn die tiefe Entspannung mit dem HOLIDAY kann Verkrampfungen lösen. Ergänzen Sie diese Form der Tiefenentspannung durch gymnastische Übungen. So vermeiden Sie nicht nur Schmerzen, sondern bekämpfen auch die Ursache.

Entspannung
Durch gezielte Entspannung durchbrechen wir diesen Teufelskreis, denn auch ungekehrt gilt: Muskelentspannung führt automatisch zu mentaler und psychischer Entspannung. Täglich nach der Arbeit in einer ruhigen halben Stunde entspannen und in dem Bewußtsein genießen, daß es Ihnen danach besser geht, löst Verspannungen und trägt dazu bei, Ihre Gesundheit zu erhalten. Die gezielte Entspannung ist der wichtigste Schritt, sie tut rundum gut.
Wenn Sie die Ursachen beseitigen möchten, um besser und gesünder zu leben, benutzen Sie Programme aus dem Mentalen Training, um Streß besser zu bewältigen, mit Konflikten besser umzugehen und psychische Belastungen zu reduzieren. So erreichen Sie einen vielfachen Nutzen.

Licht: Stellen Sie das Licht bitte nach Belieben ein.

Ton: Verwenden Sie das Programm am besten ohne Cassette, stellen Sie den Ton so laut wie möglich. Mit Cassette empfehlen wir Ihnen den Ton ganz abzuschalten.

Tips: Als Cassette eignen sich.:
"Stress abbauen", "Lebensenergie atmen", und "Gezielte Tiefenentspannung".

Die Verpannung kann mit dem HOLIDAY gelindert oder beseitigt werden. Stammt allerdings die Anspannung aus Konflikten und psychischen Belastungen im beruflichen und privaten Bereich, empfehlen wir Ihnen, mehr über die Ursachen des Streß zu lesen und zu lernen. Man kann verlernen sich zu ärgern und aufzuregen, z. B. durch Mentales Training. So gelingt es Ihnen relativ leicht, die Ursachen des Streß zu verändern und das Übel an der Wurzel zu packen. Bücher und Seminare zum Thema informieren Sie weiter. Beraten Sie sich auch mit Ihrem Arzt. Wir empfehlen Ihnen Cassetten zur Streßbewältigung.

19 Streß durch Entspannung ersetzen / Unruhe abbauen / Erkältungen und Infektionen vorbeugen / Die körpereigene Abwehr stärken
22 Minuten

Ruhe finden / Die Nerven behalten / Ausgeglichen sein / Unruhe beseitigen

Es ist nicht nur schön sich zu erholen, es ist lebenswichtig. Nur wenige Menschen beherrschen Techniken, sich gezielt zu regenerieren und sich vom Streß zu erholen. Mit dem HOLIDAY geht es leicht. Genießen Sie dieses Programm in dem Bewußtsein, daß Sie Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun.

Dieses Programm führt Sie in tiefe Entspannung und braucht deshalb etwas Training, bis Ihr Körper gelernt hat, sich sehr tief zu entspannen. Sie erreichen vielfach in so kurzer Zeit eine Entspannungstiefe, die mit herkömmlichen Entspannungstechniken, wie z.B. dem Autogenen Training, nicht möglich ist. Die Wirkung dieses Erholungsprogrammes hält manchmal über Stunden an. Das gelingt, wenn Sie einige Wochen Anwendung hinter sich haben. Wir empfehlen Ihnen, zu diesem Programm eine spezielle Entspannungsmusik zu hören. Ihr Gehirn lernt, die Entspannung an die Musik zu koppeln. Es reicht dann, die Musik nebenbei zu hören, um eine Beruhigung auszulösen.

Licht: Intensives Licht ermöglicht schnelleres Abschalten. Sehr nervöse Menschen bevorzugen schwächeres Licht.

Ton: Eine mittlere Lautstärke ist gut geeignet.

Tips: Durch die Licht- und Tonsignale schalten Sie schnell von Problemen und Sorgen ab, die die Nervosität verursachen. Dennoch bleibt es wichtig, an der Ursache zu arbeiten. Streß, Leistungsdruck usw. lassen sich umlernen. Nutzen Sie dafür geeignete Cassetten wie "Stress abbauen", "Abwehrkräfte steigern" oder "Ängste überwinden".

20 Leichter vom Rauchen und vom Alkohol wegkommen (In Verbindung mit speziellen Cassetten) 25 Minuten

Gewohnheiten ändern / Mentales Training

Rauchen ist eine Gewohnheit, Alkohol trinken auch. Beide Gewohnheiten sind gelernt und deshalb auch wieder verlernbar. Gewohnheiten sind gelernte Programme, die im Gehirn gespeichert sind. Will man sie verändern, muß man die Regeln kennen, nach denen das Gehirn lernt und arbeitet. Nur der Wille allein tut es meist nicht, das kennen viele von uns aus eigener Erfahrung.

Jeder Raucher weiß, daß Rauchen ihm sehr schadet, doch Wissen genügt nicht. Der Schlüssel liegt woanders: im Unterbewußtsein, dort sind Gefühle abgespeichert. Durch das Mentale Training in Entspannung sprechen wir es an. Sie brauchen nichts zu tun, als abzuschalten und das Programm wirken zu lassen.
Eine positive Einstellung von Ihrer Seite ist Grundlage für den Erfolg.

Gegen Rauchen
Viele Menschen nehmen sich vor mit dem Rauchen aufzuhören. Sie wissen, daß es schadet, und kennen doch oft keinen wirklich geeigneten Weg vom Rauchen loszukommen. Es ist deshalb sehr normal und menschlich wenn es nicht klappt. Das liegt daran, daß es viele verschiedene Gründe gibt zu rauchen. Sie reichen vom starken Einfluß der Werbung, dem gesteigerten Selbstbewußtsein, dem Gefühl, zu denen zu gehören, die rauchen dürfen, schneller Kontakt zu finden, wenn man miteinander raucht, bis zur Tatsache, daß Rauchen den Blutzuckerspiegel hebt und satt macht. Ein gutes Programm gegen Rauchen sollte alle diese Faktoren berücksichtigen.

Nutzen Sie dieses Programm, um sich zu entspannen und Cassetten mit Mentalem Training gegen das Rauchen zu hören. Ihr Unterbewußtsein nimmt in der Entspannung die positiven Botschaften auf der Cassette leichter auf. Mentales Training ist der wohl wirkungsvollste Weg, Gewohnheiten zu verändern.
Programme zur Tiefenentspannung und Meditation ergänzen Programm Nr. 20.

Gegen Alkohol
Wie beim Rauchen gibt es viele Gründe, Alkohol zu trinken. Ein wichtiger davon ist, daß Alkohol entspannend wirken kann und Sorgen vergessen läßt. Die Ergebnisse von Studien über die Wirkung von und mit Mentalsystemen zeigen verblüffende Ergebnisse. Wer regelmäßig den HOLIDAY benutzt, trinkt oft weniger und manchmal keinen Alkohol mehr. Möglicherweise ersetzt der HOLIDAY hier die durch Alkohol hervorgerufene Entspannung.

- Einerseits entspannt man mit dem HOLIDAY viel besser und tiefer als mit Alkohol andererseits erzeugt die Entspannung ein gutes Körpergefühl und einen klaren Kopf. Wer anschließend Alkohol trinkt, fühlt sich danach eher unwohl, trinkt weniger oder verzichtet ganz. Eine positive Einstellung verstärkt die Wirkung. Durch Mentales Training (Cassetten) können Sie dieses Programm ergänzen, auch wenn es Ihnen ungewohnt vorkommt.

Licht: Wir empfehlen eine mittlere Lichtstärke.

Ton: Wenn Sie Cassetten hören, machen Sie den Ton so leise, daß er kaum noch zu hören ist oder schalten Sie ihn ganz aus.

Tips: Als Cassetten empfehlen wir:
"Raucherentwöhnung", "Nichtrauchen in 30 Tagen"
oder "Selbstbewusstsein stärken".

21 Leicht Einschlafen können
18 Minuten

Gut schlafen / Tief erholen / Gesund schlafen

Um zu vermeiden, daß Sie durch Sorgen, ungelöste Aufgaben und Konflikte Ihr Gehirn aktivieren und schlecht einschlafen können, brauchen Sie innere Ruhe - eine Bedingung für guten Schlaf. Stundenlanges Wachliegen in der Nacht ist nicht schön. Am nächsten Tag sind Sie oft müde und wie gerädert.

Dieses Einschlafprogramm beginnt mit schnellen Frequenzen, um Sie im Wachzustand abzuholen, und führt Sie tief hinunter bis in den Schlaf.
Am Ende des Programms legen Sie Kopfhörer und Brille zur Seite. Wenn es Ihnen lieber ist, nutzen Sie nur die Brille. Das Licht der Brille schaltet störende Gedanken schnell aus und die Brille allein kann bequemer sein als Brille und Köpfhörer zusammen. Hier finden Sie schnell Ihre Lieblingstechnik heraus.

Wichtig ist, daß Sie am Ende des Programms weiterschlafen. Sollten Sie danach aufstehen, sind Sie durch die tiefe Entspannung, die Ihnen dieses Programm bringt, evtl. so gut erholt, daß Sie hellwach sind und gar nicht mehr müde. Dann fällt es schwer, wieder einzuschlafen. Das zeigt zwar, wie gut dieses Gerät wirkt, weil es Sie in kurzer Zeit gut erholt, ist aber sicher nicht Ihr Ziel. Verwenden Sie das Schlafprogramm dann bitte erneut.

Licht: Benutzen Sie bitte eine mittlere oder schwache Lichtstärke. Intensives Licht könnte Ihr Einschlafen stören.

Ton: Der Ton sollte gut hörbar, aber keinesfalls intensiv laut sein.

Tips: Wenn Sie anfangs einschlafen, kann es sein, daß die Brille auf Dauer etwas drückt. Sie werden sich nach etlichen Anwendungen schnell daran gewöhnen, die Brille im Schlaf unbewußt abzunehmen. Bitte haben Sie etwas Geduld. Wenn Sie sich an diese Einschlaftechnik gewöhnt haben, ist sie ein Segen.

Empfehlung: Hierzu empfehlen wir ausdrücklich die 3 Spezialcassetten "Schlaf gut".

22 | Schönheit von innen
25 Minuten

Schönheitsschlaf / Tiefe Regeneration / Positive Ausstrahlung / Lebensfreude

Schönheit kommt überwiegend von innen. Streß, Unzufriedenheit, Konflikte und Ärger verschleißen den Menschen, hinterlassen Spuren und lassen ihn schneller altern.

Viele weltberühmte Schauspieler und Fotomodelle halten Schlaf für das wichtigste Mittel, um ihre Gesundheit, Schönheit und Jugend zu erhalten. Es ist der sogenannte Schönheitsschlaf. Dabei kommt es mehr auf die Tiefe des Schlafes als auf die Dauer an. Dies ist mit dem HOLIDAY schnell und intensiv zu erreichen.

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und eine positive Lebenseinstellung führen zu einer positiven Ausstrahlung, Gesundheit und Vitalität. Die Regeneration des Körpers von innen (Erneuerung der Zellen), ist mindestens ebenso wichtig wie die äußere Pflege. Genießen Sie diese halbe Stunde ganz für sich selbst. Sie bleiben innerlich jung und haben damit die Grundlage für hohe Lebensqualität. Menschen mit positiver Ausstrahlung sind gern gesehen, beliebt und attraktiv.

Ein wesentliches Ziel ist innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch Mentales Training ergänzen Sie dieses Programm und erreichen mehr Selbstbewußtsein und Persönlichkeit. Man wird es Ihnen anmerken.

Licht: Wenn ausreichend Zeit vorhanden ist, sei es im Urlaub oder am Wochenende, spricht nichts dagegen, das Programm mehrfach anzuwenden. Es ist Erholung und Genuß in einem.

Ton: Falls Sie Musik benutzen, bitte weiche und ruhige Musik, evtl. mit Naturgeräuschen.

Tips: Wenn Sie Ihr Programm durch Trainingscassetten ergänzen, dann sind Titel wie "Selbstsicher im Beruf und Alltag und "Erfolgreicher leben", sowie Titel, die positives Denken und Lebensfreude zum Inhalt haben, gut geeignet, weil sie die innere Ausgeglichenheit und positive Einstellung zum Leben fördern.

98 | Persönliches Programm I

Experimentieren / Neues entdecken / Lebensfreude genießen

Dieses Programm ermöglicht es Ihnen, Ihre persönliche Wohlfühlfrequenz zu ermitteln und einen ganz individuellen Ablauf festzulegen.

Sie können hier alle Frequenzen zwischen 02 HZ und 20 HZ abrufen, wobei alle 20 Sekunden eine automatische Veränderung um 01 HZ erfolgt.

Durch das Drücken der * **Taste** ist es Ihnen aber auch möglich eine von Ihnen als besonders angenehm oder wirksam empfundene Frequenz ständig aufrecht zu erhalten.

99 | Persönliches Programm II

Sich fallen lassen / Abschalten / Wohlfühlen

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine - evtl. über Programm 98 herausgefundene - bestimmte Frequenz über max. 99 Minuten zu erleben.

Wenn Sie also die Wirkung einer von Ihnen als besonders wohltuend oder entspannend empfundenen Frequenz richtig genießen wollen, mit diesem Programm können Sie es tun!

NOVAG®
ist das eingetragene Warenzeichen für

NOVAG INDUSTRIES LTD.
6th Floor, Technology Plaza,
651 King's Road, North Point
Hong Kong.

Fax: (852) 256 35 354
Tel: (852) 256 48 111
E-Mail: novag@hk.super.net

Copyright © 1995 Novag Industries Ltd., Hong Kong.

VERTRIEB FÜR DEUTSCHLAND:

Büro:
SOUND & VISION GmbH
Martinshütter Weg 8
D - 41352 Korschenbroich / Germany
Telefon: 02161 / 67 97 37
Fax: 02161 / 67 90 94

Warensendungen/Reparaturen an:
Sound & Vision GmbH
Fürtherstr.205
D 90429 Nürnberg
Telefon: 0911/1426111
Fax: 0911/1428813